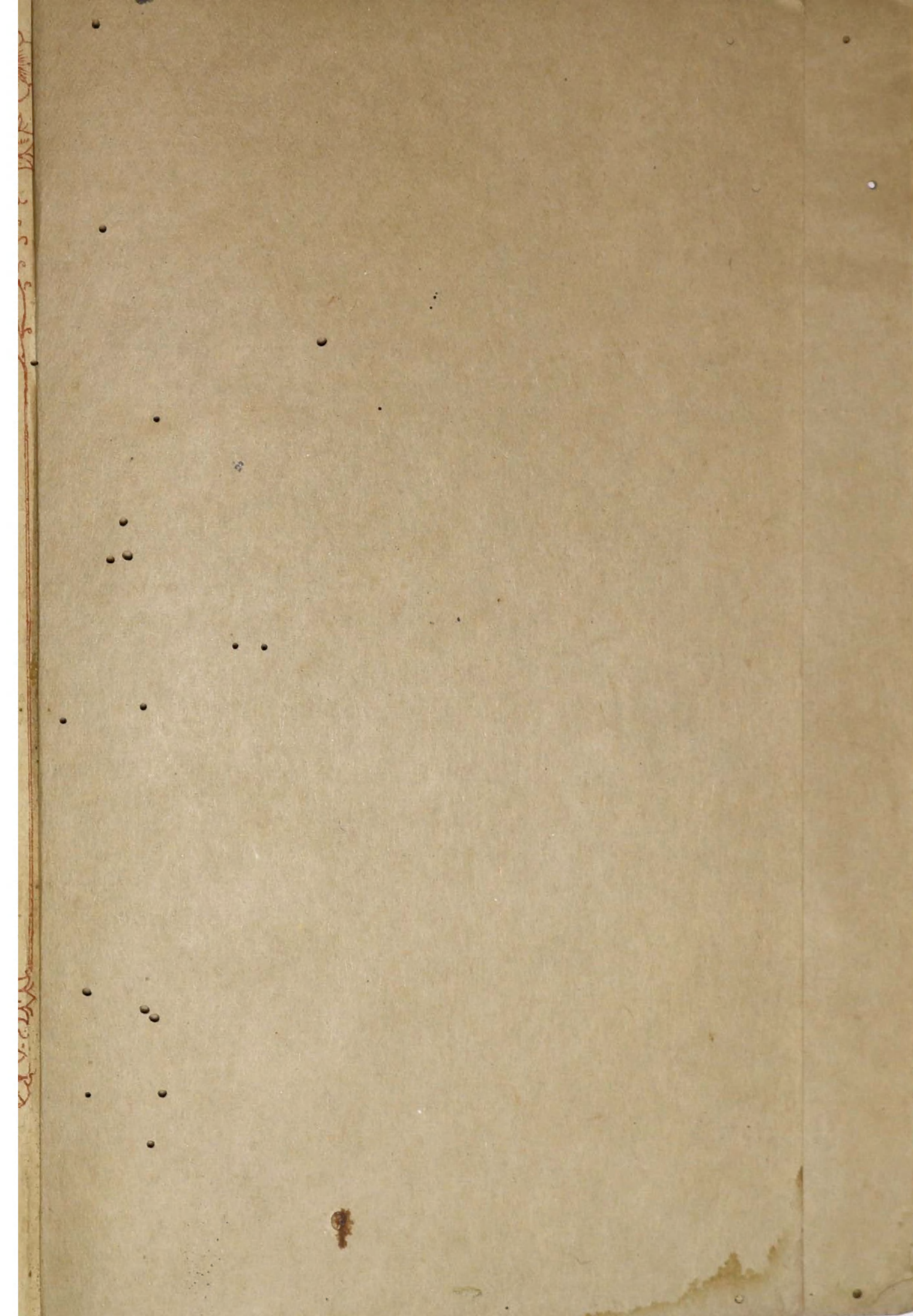


۲۰۰۸  
صحت الاطفال

۲۰۰۹  
تربیت



۲۰۰۶  
۸  
۱۱

ہواشتافی

بچوں کی صحت قائم رکھنے کی تدابیر اور علاج معالجے کے  
لئے نہایت مفید کتاب

مسیحیہ

# صحت اطفال

جسے خاکسار الشہداء سابق مترجم و فخریہ اخبار لاہور نے  
ایک مستند انگریزی کتاب کے اردو میں ترجمہ کیا

اور

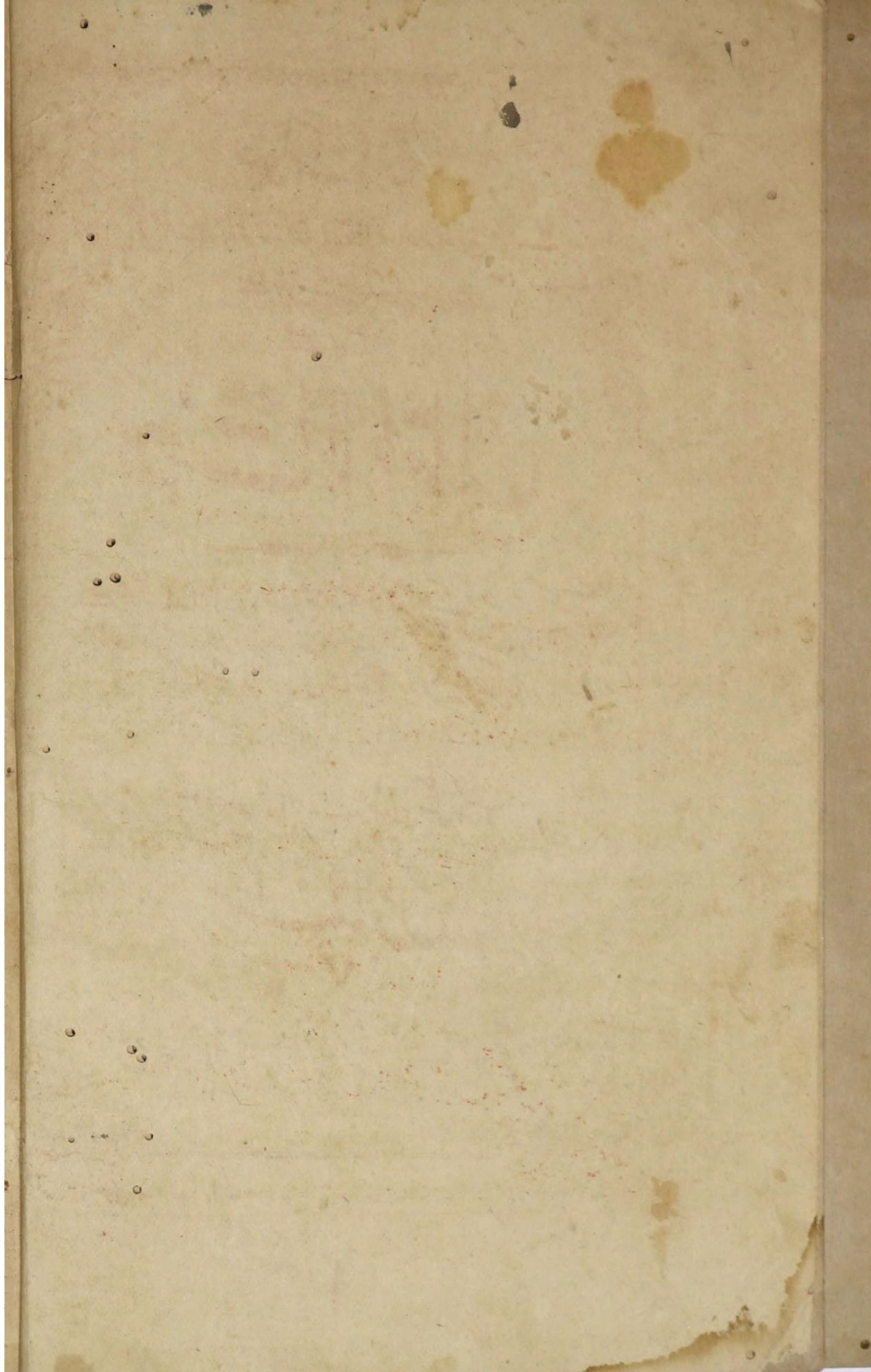
تصحیح ڈاکٹر جیون سنگھ صاحب

۱۹۰۲ء میں

دوسری مرتبہ

مطبع خادم التعلیم پنجاب لاہور میں چھپی

قیمت فی جلد



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
مُحَمَّدٌ كَذَلِكَ نَضَعُ عَلَى الرَّسُولِ الْكَرَامَةَ

## صحت الاطفال

### مقدمہ

بچے کی پیدائش پر خوشی۔ جب میاں بیوی اول اول والدہ کے خطاب کے مستحق ہوتے ہیں۔ تو ان کے ایام شادی میں یہ وقت بڑا ہی خوشی کا وقت ہوتا ہے۔ اس سے ان کا تعلق اور بھی مستحکم اور مضبوط ہو جاتا ہے۔ انہیں خوشی کا ایک شعلہ ل جاتا ہے۔ اور زندگی کا ایک اور مدعا پیش نظر آ جاتا ہے۔

بچوں کی اموات بڑے افسوس کی بات ہے۔ انکی پیدائش پر جو خوشی ہوتی ہے۔ بعض اوقات تبدیلِ نعم ہو جاتی ہے۔ کلکتہ میں اہل اسلام کے نصف سے زیادہ بچے اپنے وقت پیدائش سے ایک سال کے اندر اندر اسی ملک بھا ہو جاتے ہیں۔ اور ان سے آدھی وقت پیدائش سے پندرہ دن کے عرصہ کے اندر گزر چکے ہیں۔ یہ حالت نہایت قابلِ افسوس ہے۔ لیکن یہ بات یہ ہے۔ کہ ہر کہیں موت کا تعداد اکثر بہت بڑھی ہوئی ہے۔ کلکتہ کے عیسائیوں کے درمیان پانچ سوڑا ایکڑ بچوں سے ایک مر جاتا ہے۔ انگلستان میں آٹھ میں سے ایک دوسرے سال اموات کی تعداد کم ہو جاتی ہے۔ اور اس کے بعد تو یہ بہتر ہوتا ہے۔

کم بچے وفات پاتے ہیں۔ پھر بھی یہ بات حق ہے۔ کہ نوزائیدہ بچوں میں نصف پانچ سال کے اندر اندر کچھ کر جاتے ہیں۔ شیر خور بچے کی زندگی بہت چھوٹے چھ ماہ سے مشابہت رکھتی ہے۔ جو آسانی سے سمجھ سکتی ہے۔ وہ رفتہ رفتہ توانا ہوتا ہے۔ لیکن خاص کر اول بڑی احتیاط درکار ہوتی ہے۔

بچوں کی اموات کے خیالی بواعث۔ گواہ ہند کو بلکہ ہر ایک ولایت کے اشخاص کو اپنے بچوں کے ضائع ہو جانے کا بہت افسوس ہوتا ہے۔ مگر اکثر اسکی وجہ نہیں سمجھتے۔ کوئی قسمت کے قے دستور دہرتا ہے۔ اور کوئی بھرت پریت کا وہم کرتا ہے۔ مگر سچ پوچھو تو بے احتیاطی کی خدائے عظیم کی طرف سے یہ سزا ہے۔

بچوں کی اموات کے صحیح بواعث۔ ہندوستان میں بعض قومیں ایسی ہیں۔ اور شائد اب بھی ہوں کہ جو لڑکی کو پیدا ہوتے ہی مار ڈالتے تھے۔ ورنہ اسی انیم دیکر کام تمام کر دیا جاتا تھا۔ ان قوموں پر کیا منحصر ہے۔ اکثر لوگ اپنی اولاد کو جہالت اور نادانی سے ایسے ہی مار ڈالتے ہیں۔ صرف اتنا فرق ہے۔ کہ وہ جان بوجھ کر مار ڈالتے تھے۔ اور یہ رفتہ رفتہ زہر دیکر ان کا خاتمہ کر دیتے ہیں۔ غرضیکہ جہالت اصلی باعث ہے۔ اللہ تعالیٰ نے انسان کو عقل عطا کی ہے۔ اگر وہ اسی کام میں لائے۔ تو بچے عمر طبعی تک زندہ رہ سکتے ہیں۔ اور اگر وہ بیمار ہو جاتے ہیں۔ یا مر جاتے ہیں۔ تو اکثر اسکی وجہ انکی جہالت ہی ہے۔

علم کی ضرورت۔ والدین کی محبت اور پیار ہی بچوں کے حق میں کافی نہیں یہ قوم کوک تو ان میں پہلے ہی سے ہوتی ہے۔ علم بھی درکار ہے۔ فرض کرو کہ ایک والدہ اپنے بچہ کو زہر مفید سمجھ کر کھلاتی ہے۔ تو جیسا یہ زہر اسی علم کی حالت میں ہلاک کر سکتا ہے۔ ایسا ہی جہالت کی حالت میں بھی تو ہلاک کر سکتا ہے۔ یہی باعث ہے کہ اکثر بچوں کی بیماری میں ایسے جراثیموں سے جنہیں الف کے نام دے رکھے ہیں۔ مشورہ کیا جاتا ہے۔ ہلاکت کی یہی وجہ ہے۔ ذیل میں ہم نے ایسے بڑے بڑے

حکماء کی ہدایات کو جمع کر کر جنہوں نے بچوں کی بیماریوں کی تشخیص میں اپنی عمریں بسر کر دی ہیں۔ برج کیا ہے۔ اگر ان کی طرف توجہ کیا جائیگی۔ تو بچے بیماری سے بچ جائیں گے اور اس طور سے انشاء اللہ تقاضا بہت جابن محفوظ رہیں گی۔

توانا اور تندرست والدین کے بچے توانا اور تندرست ہوتے ہیں۔ اور ایسے بچے ہی بچپن کی بیماریوں کا مقابلہ کر سکتے ہیں۔ بعض قوموں کے دستور بہت مضر ہیں۔ بچپن کی شادی ہی بڑی نقصان آور ہے۔ آپس کے حدود حلقے کی شادی بھی اکثر ایسا ہی اثر رکھتی ہے۔ والدین کی حالت کو چھوڑ کر بچوں کی ہلاکت کے اور بواہت سندھید بل ہیں۔

(۱) خراب ہوا۔ ہوا کی زندگی کے قائم رکھنے کے لئے از حد ضرورت ہے۔ خرابک کے بغیر تو کئی دنوں تک زندہ بھی رہ سکتے ہیں۔ لیکن ہوا کے بنی بنی سے تندرست شخص کا بھی چند لمحوں میں کام تمام ہو سکتا ہے۔ ہمیں صرف ہوا ہی درکار نہیں۔ بلکہ صاف ہوا درکار ہے۔ دتیا میں بہت قسم کے زہر ہیں۔ شاید وہ زہر جو اکثر لوگوں کی ہلاکت کا باعث ہوتی ہے۔ جناب ہوا ہے۔ ہم ہمیشہ سانس لیتے ہیں۔ لیکن جس ہوا کا ہم اندر سانس لیتے ہیں۔ وہ اس ہوا سے جو ہم باہر نکالتے ہیں۔ بہت مختلف ہے۔ یہ ہوا ایسی ہی گندہ ہو جاتی ہے۔ جیسے پانی برتن دہونے کے بعد گندہ ہو جاتا ہے۔ یہ ہوا زہریلوں ماوے کو جو اگر ہمارے جسم میں رہتا تو یا بیماری یا ہلاکت کا باعث ہوتا۔ دور کرتی رہتی ہے۔ کوئی کسی کے ہاتھ سے پانی پئے یا نہ پئے۔ لیکن جب تنگ کمرے میں جمع ہوں۔ تو ہر شخص خراب ہوا اور گندہ ماوے کو جو دوسروں کے جسم سے نکل رہا ہے۔ پیتا ہے۔

فلک میں اہل اسلام کے جو اکثر بچے فوت ہوتے ہیں۔ اس کا تذکرہ کیا گیا ہے۔ وہ سپیدائش سے چند دن کے بعد لاک جاعنی منہ بند ہونے کی بیماری سے۔ جو جب مرنے ہیں۔ اسی شہر میں انگریزوں میں اس بیماری کا نام و نشان بھی نہیں۔ ایسے ہی ان کی مائیں کثرت سے فوت ہوتی ہیں۔ جس سے

معلوم ہوتا ہے۔ کہ وہ ہوادار گھروں میں نہیں رہتیں۔ ماں بچے دونوں پر  
خراب ہوا اثر کرتی ہے۔ جب بچے بڑے ہوئے ہیں۔ اور باہر کھیل کود کرتے ہیں  
تو اموات کی تعداد بہت کم ہو جاتی ہے۔ تاہم ہوا زندگی کا سانس ہے۔

**خراب پانی**۔ ہمارے جسم کا بہت حصہ پانی سے مشتمل ہے۔ جو پانی ہم پتہ  
ہیں۔ خون میں گزرتا ہے۔ اور اس طور سے جسم کے ہر ایک حصہ میں اس کا گزر ہوتا  
ہے۔ اگر پانی خراب ہے تو ہمارے جسم پر ضرور اس کا برا اثر ہو گا۔ اس لئے صفا  
پانی کی ایسی ہی ضرورت ہے۔ جیسے کہ صفا ہوا کی۔

تالابوں کے صفا رکھنے میں بہت سستی کی جاتی ہے۔ لوگ انہیں بھاتے ہیں  
ناک سنکتے ہیں۔ حقوکتے ہیں۔ انہی میں اپنے کپڑے دھو لے ہیں۔ اور پکانے  
کے برتن صفا کرتے ہیں۔ اور تالابوں سے ٹٹی کا کام لیکر ان میں اپنے بیٹوں  
صاف کرتے ہیں۔ مویشی اور جانور ان میں پڑے رہتے ہیں۔ پھر بھی ان  
تالابوں سے پینے اور پکانے کے لئے پانی لیا جاتا ہے۔ ایسا ہی کنوؤں کے  
پانی کا حال ہے۔ اکثر کنوؤں میں باہر کا پانی پڑتا ہے۔ کیچڑ اور گوبر ان میں جا کر  
پڑتا ہے۔ پانی میں نباتات کو پڑنے دینے سے بھار پیدا ہوتا ہے۔ پاجانوں  
سے جو گندگی اگڑتی ہے۔ بڑی مضر ہے۔ لوگوں کے پاجانوں کی گندگی کو  
پینے سے سخت بیماریاں لاحق ہوتی ہیں۔ سو پینے کا پانی صفا اور درختوں سے ہونا  
چاہئے۔ اس میں نہ ذائقہ ہونا چاہئے۔ نہ بو۔ اور والدین کو اپنی خاطر اور اپنے  
بچوں کی خاطر صفا پانی کا بندوبست کرنا چاہئے۔

**دوسرا غیر مناسب خوراک**۔ ہلاکت کے باعث میں سے یہ بھی ایک  
بڑا بیماری باعث ہے۔ بچوں کے معدے بہت نازک ہوتے ہیں۔ اور آسانی  
سے انہیں مضر ہو چک جاتا ہے۔ ماں کا دودھ خدا تعالیٰ کا اپنے فضل ہے جب  
تک وہ تین سال کے نہ ہو جائیں۔ تب تک انہیں بہت مقوی اور چرچہ اور خوراک  
نہیں دینی چاہئے۔ والدین کا اکثر دستور ہے۔ کہ جو کچھ وہ خود کھاتے ہیں۔

اس میں سے کچھ اپنے بچوں کو بھی دے دیتے ہیں۔ جو ایسی چیزیں ہوتی ہیں۔ کہ بچے انہیں ہضم نہیں کر سکتے۔ کیا پھل بہت مضر ہے۔ اس کا بیان آگے ذرا مفصل کیا جائیگا۔

**۴۴) ضرورت صفائی**۔ یہ تو اکثر زبانوں میں مثل بن گئی ہے۔ کہ غلاظت بیماری کی ماں ہے۔ کسی نہ کسی صورت میں یہ مثل ٹھیک ہی اڑتی ہی ہوا اور پانی کے ساتھ اس کی مضر تاثیرات جو پیدا ہوتی ہیں۔ اُن کا تو اول ذکر کر لیا ہے۔ اس لئے بچوں کو صفار رکھنا چاہئے۔ اور ان کے کپڑے بھی سترے چاہئے۔ ہر سال گھروں میں دو دفعہ قلعی کرانی چاہئے۔ گھروں کے آس پاس کینلے کے پتوں اور گندہ مادہ کو کبھی سرے نہیں دینا چاہئے۔ جن گھروں میں پانی استادہ ہو کرے انہیں بہر دینا چاہئے۔ مویشی اور بھیریں اور بکریاں گھروں میں بند نہیں کرانی چاہئے۔ غلاظت کو دور رکھنا اور دینا چاہئے۔ اور اگر ہے کھدوا کر ان میں خشک سی کے ڈھیر ڈال کر پوسٹ شدہ کر دینا چاہئے۔ اگر پائس کہیں سے بدبو آئے۔ تو اس کا بہت خیال رکھنا چاہئے۔ اگر گھر میں کہیں سے بدبو آئے تو چپ تک اُسے ڈھونڈ نہ کر لو چھامت چھوڑو۔ عالیوں کا خیال رکھا کرو۔ اور دیکھو کہ غلاظت سے وہ بند تو نہیں ہو گئیں۔ بہت پانی ڈال کر نکثر انہیں صاف کرتے رہا کرو۔

حاکت کے بواہت کے مندرجہ بالا وجوہات کے علاوہ ان باتوں کا خیال رکھنا چاہئے۔ اول صاف ہوا۔ دویلم۔ مصفا پانی۔ سوئم مناسب خوراک۔ چھلیم۔ صفائی۔

بچوں کے مقبوض اور تندرست ہونے کے لئے یہ باتیں از بس کار آمد ہیں۔ اور ایسے بچے ہی بڑے ہو کر مرد اور عورتیں ہوتے ہیں۔

**حکما کی ضرورت**۔ اس مختصر کتاب کا یہ مدعا نہیں۔ کہ بچوں کی بیماریوں کا کیسے علاج کیا جائے تاکہ والدین کو ڈاکٹروں کی احتیاج ہی اٹھ جائے۔

ایسا کرنے سے بچائے جائیگا کہ نقصان ہے۔ مدعا اس کتاب سے یہ ہے کہ  
صحت کو قائم کس طور سے رکھ سکتے ہیں۔ اور بیماری کی روک معالجہ سے کہیں  
بڑھ کر کارآمد ہے۔ مگر بعض اوقات جلدی کارروائی کرنا ضروری آجاتا ہے۔ مثلاً  
سخت بیماریوں میں۔ اور ممکن ہے کہ ڈاکڑوں سے بہت دور ہو۔ بہت والدین  
ایسی جگہوں میں رہتے ہیں۔ جہاں کہ ڈاکٹر ملتا ہی نہیں۔ اس صورت میں جو کچھ  
والدین خود کر سکیں۔ بہت مفید ہے۔ اس صورت میں۔ ان کے لئے یہ کتاب  
از بس مفید ہے۔ بلکہ ساتھ ڈاکٹر ہے۔ مگر سوائے ہلکی بیماریوں کے اگر ممکن ہو  
تو ڈاکٹر کو ابتدائی طلب کرنا چاہئے۔ کیونکہ بیماری کا شروع میں روکنا بہت  
آسان ہے۔ لیکن اگر جاری رہنے دیا جائے۔ تو معالجہ میں یا تو بہت دقت آتی  
ہے۔ یا علاج کرنا ناممکن ہو جاتا ہے۔ بعض ہلکی بیماریاں بھی جہلک صورت پکڑ  
جاتی ہیں۔ بعض جہلک بیماریوں کی علامات ہی ایسی ہوتی ہیں۔ کہ جن علامات کو جہلک  
نقصور نہیں کہا جاتا۔

ذیل میں ہم بچوں کی بیماریوں کے متعلق ہدایات قلم بند کرتے ہیں۔

## بچوں کی ایام طفولیت کا بسنت

بچوں کے ایام شیرخوارگی کا زمانہ ابتدائی دو سال ہیں۔ اور لڑکین کا زمانہ دو سال  
سے آٹھ سال تک شمار کرتے ہیں۔

### والدہ

حمل کی حالت میں عورت کی بہت خبرداری رکھنی چاہئے۔ کیونکہ وضع حمل کے بعد  
تندرست والدہ کا بچہ ہی تندرست رہ سکتا ہے۔ صحت کی ضروریات کو پہنچنے  
پہلے ہی بیان کر دیا ہے۔ اول چیز تو صاف ہوا کی کافی مقدار ہے۔ عفا ہوا  
کے نہ ملنے سے اکثر عورتیں ہندوستان میں بیمار ہو جاتی ہیں۔ کمرے بہت تنگ

ہو جاتے ہیں۔ ان میں ٹانگیاں بھی نہیں ہوتیں۔ اور ایسے امحاطوں میں ہوتی ہیں۔ کہ جہاں جہاں  
کھلے طور سے دخل نہیں پاسکتی۔ یہی سبب ہے کہ ہندوستان میں اکثر عورتیں وضع حمل  
کے بعد سخت بیماریوں میں مبتلا ہو جاتیں ہیں۔ جب تک کہ خاص طور سے ان کے  
لئے ہوا کا بندوبست نہیں کیا جائیگا۔ تب تک ایسا ہی حال رہے گا جس کمرے میں  
عورت ہو۔ وہ کمرہ ہو اور ہونا چاہئے۔ اور اگر والدہ اپنے بچے کو لیکر انگن میں بیٹھا کر  
جہاں ہوا بخوبی آرہی ہو تو کیا اس کے لئے اور کیا اس کے بچے کے لئے بہت مفید  
مصفا پانی دوسری ضروری چیز ہے۔ والدہ کے دودھ میں بہت  
پانی ہوتا ہے۔ اور جیسے اسکی تاثیر ہوتی ہے ویسا ہی بچے پر اسکا اثر پڑتا ہے۔  
والدہ کی خوراک صحت آور ہونی چاہئے۔ لیکن بہت مرغن نہیں ہونی چاہئے۔  
اگر میسر ہو سکے تو اسے بہت دودھ پلانا چاہئے۔

گھر کی صفائی کا بہت خیال رکھنا چاہئے۔ کوراکرکٹ کو پڑے نہیں رہنے دینا  
چاہئے۔ اور نہ کوئی ایسی چیز پڑی رہنے دینی چاہئے۔ کہ جس سے بدبو آئے ایسی  
چیز کو جلد ہی اٹھوا دینا چاہئے۔

دودھ پلانے والی عورتوں کے لئے سستی سے زندگی بسر کرنا اچھا نہیں۔ ذرا  
ذرا ان کے لئے تھلنا بہت فائدہ مند ہے۔ اس کمی کو زیادہ تر گھر کا کاروبار پورا  
کر دیتا ہے۔

ماؤں کو اندیشہ اور فکر سے آزاد ہونا چاہئے۔ اور انہیں خوش و خرم رہنا چاہئے  
کیونکہ اس طور سے جو امراض بچوں پر جا کر پڑتا ہے۔ زندگی بہر ان سے جدا نہیں ہو سکتا  
ناگہاں دہشت اور جوش غضب کے بعد بچوں کو دودھ پلانا بعض صورتوں میں ٹھیک  
ثابت ہوا ہے۔

بچوں کو کھلانا پلانا

جس قدر شیر خوار بچوں کی خوراک کا بندوبست کرنا ضروری ہے۔ ایسا کوئی اور ضروری کام نہیں۔ اس بارے میں غفلت شکاری اور غلطی بڑی ہی بیماریوں اور اموات کا موجب ہوئی ہے۔

**رضاعت**۔ جب وضع حمل کے بعد والدہ کو کچھ آرام آجائے۔ تو بچہ کو نئے دودھ پلانے کے لئے دینا چاہئے۔ جاہل والدین پہلے دودھ کو خواب خیال کرتے ہیں اور بچے کو دودھ دینے نہیں دیتے۔ حالانکہ والدہ کا پلانا دودھ بچے کی پرورش اور اس کی اتقوں کو صاف کرنے کے لئے از بس مفید ہے۔ ہر ایک قسم کی دوا سے اس کا فائدہ بہت زیادہ ہے۔ اور کچھ بھی نہیں دینا چاہئے۔ اگر والدہ کا دودھ دیر سے اترے تو بچے کو گائی کے دودھ میں تھوڑا شیر گرم پانی ملا کر پلانا چاہئے۔ بچے کو باری باری ہر ایک پستان سے دودھ پلانا چاہئے۔ چت لگا کر دودھ نہیں دینا چاہئے۔ جسم کا اوپر کا دھڑا دھڑا ہونا چاہئے۔ اس طور سے دودھ معدے میں آسانی سے چلا جاتا ہے۔ اور بچہ اکثر دودھ نہیں پھینکتا۔ شیر خوار بچہ کو ہر دو گھنٹے دودھ پلانا چاہئے۔ اور رات کو سہ ہر تیس گھنٹے کے بعد دودھ پلانے کا وقت رفتہ رفتہ لمبا کر دینا چاہئے۔ کیونکہ اس طور سے دودھ ہضم ہو جاتا ہے۔ رات کے وقت بچے کو اس قدر دودھ پلانی ضرورت نہیں ہوتی۔ کچھ عرصے کے بعد رات کے وقت دودھ نہیں پلانا چاہئے۔ اگر والدہ وقت کی پابندی کو ننگا نہ سمجھو گی تو بچے کو اس کی حادث ہو جائے گی۔

والدہ اور بچے کے حق میں یہ مضر ہے۔ کہ بچے کو صرف اس لئے کہ وہ چلاتا ہے۔ دودھ پلانے لگ جائے بچے کے رونے کی مراد ہمیشہ یہ نہیں ہوا کرتی۔ کہ وہ بھوکا رہے۔ ممکن ہے۔ کہ اس کے یہ معنے ہوں کہ اس نے بہت دودھ پی لیا ہے اور اس پر اسے اور دودھ پلانا زیادہ مضر ہے۔ ممکن ہے۔ کہ بچے کی آواز کے یہ معنے ہوں "مجھے گرمی لگی ہوئی ہے" "مجھے سردی لگی ہوئی ہے" "مجھے کوئی شے سستا رہی ہے"۔

بعض بایں خیال کرتی ہیں۔ کہ بچوں کو ٹھونشنا انہیں قوی بنا دیتا ہے۔ حالانکہ اس کے برعکس اس سے وہ اور کمزور ہو جاتے ہیں۔ اس سے بدھمی۔ قے۔ قراقر۔ درست پیدا ہو جاتے ہیں۔ اور ہزاروں اسی وجہ سے ہلاک ہو گئے ہیں۔

یہ بات قاعدہ کلیہ کے طور پر یاد رکھنی چاہئے۔ کہ جب بچہ دودھ پیتا پیتا دودھ چھوڑ دے۔ تو اس کو پھر دودھ نہیں دینا چاہئے۔ اس کے دودھ چھوڑ دینے سے ثابت ہوتا ہے۔ کہ وہ راج گیا ہے۔ مگر بعض وقت بچہ ہوا اپنے کے سبب سے دودھ چھوڑ دیتا ہے۔ اگر والدہ میں بچے کے پلانے کے لئے کافی دودھ نہ ہو۔ تو پھر گائے کا دودھ بچے کو خاصکرات کے وقت پلانا چاہئے۔

بہر ایک والدہ کو چاہئے۔ کہ اپنے بچے کو بحال بیماری کے خود دودھ پلائے۔ ایسا کرنا اچھے اور بچہ دونوں کے حق میں مفید ہے۔ دونوں کے لئے اس میں صحت ہو۔

## دودھ پلانے والی دایہ

اگر والدہ بچے کو دودھ نہیں پلا سکتی۔ تو اگر موسکے تو نیک دودھ پلانے والی دایہ رکھنی چاہئے۔ چونکہ دودھ کی حالت بدلتی رہتی ہے۔ اسلئے ایسی دایہ رکھنی چاہئے۔ کہ جس بچے کو وہ دودھ پلائے وہ بچہ دایہ کے بچے کا قریباً ہم عمر ہو۔ اور اس بات کی خبر داری کرنی چاہئے۔ کہ دایہ تندرست ہو۔ اور اسے کافی دودھ ہو۔ اسکے بدن پر پھنسیاں وغیرہ نہیں ہونی چاہئیں۔ اور اس کے پستان مضبوط اور کھڑے ہونی چاہئیں۔ لٹکنے والے اور ڈھیلے نہیں ہونے چاہئیں۔ حیض بھی نہ آتا ہو۔

والدہ کی صحت کی نسبت جو بیان کیا ہے۔ وہی دودھ پلانے والی دایہ سے تعلق رکھتا ہے۔ ممکن ہے کہ وہ بہت ٹھونس کر کھاتی ہو۔ اور سستی سے اپنا وقت کاٹتی ہو۔ یا تھک چکا ہو۔ اگرچہ مندرجہ بالا صورتوں سے کوئی صورت قابل عمل آمد۔ تو یہ بھی طریق عمدہ ہے۔ لیکن ان بچوں کی اموات کی تعداد جنہیں ماتہ سے کھانا کھلایا جاتا ہے۔

ان بچوں کی نسبت کمیں زیادہ ہے۔ جنہیں دودھ پلایا جاتا ہے۔ دوسرے اور تیسرے مہینے دودھ اور پانی مساوی مقدار میں۔ اور چوتھے مہینے دو حصے دودھ اور ایک حصہ پانی دینا چاہئے۔ چوتھے مہینے کے بعد فالس دودھ نہیں دینا چاہئے بعض صورتوں میں ممکن ہے۔ اور پانی کی مقدار بہت ہونی چاہئے۔ اگر ممکن ہو۔ دودھ تازہ ہونا چاہئے۔ اور صحت درگاہے کا دودھ ہونا چاہئے۔ حزاب پانی بعض وقت دودھ سے ملا ہوا ہوتا ہے۔ یا ممکن ہے کہ گائے نے خود ایسا پانی پی لیا ہو۔ اسلئے دودھ کو جوش دے لینا بہت اچھا ہے۔ جو نہی دودھ کو جوش آجائے تو نہی اُسے آگ سے اُتالینا چاہئے۔ بڑے بڑے شہروں میں دودھ پلانے کی بوتلیں مل سکتی ہیں۔ جس قدر سادہ بوتلیں ملیں اُسی قدر اچھی ہیں۔ جن بوتلوں کو ٹیوب لگا ہو۔ ان سے پر نہیں کرنا چاہئے۔ کیونکہ انہیں صاف کرنا بہت مشکل ہے۔ جب اس بوتل سے دودھ پلایا جائے تب ہی اُسے خالی کر کے صاف کر لینا چاہئے۔ ٹوٹی کو نکال کر دھو لینا چاہئے۔ اور صاف کپڑے سے اسے خشک کر لینا چاہئے۔ اگر وہ ذرا بھی میلی رہے گی۔ تو اس سے دودھ کھٹا ہو جائے گا۔ اور کھٹا دودھ سے بچے کو قراقر۔ دروسینہ اور بیماریاں لاحق ہو جائیں گی۔ چمچ سے کھلانے کی نسبت بوتل سے دودھ پلانا اچھا ہے۔ اس سے مہنہ میں لعاب آتا ہے جس سے ہضم میں امداد ملتی ہے۔ بوتل سے دودھ پلانے وقت بچے کو ایسے ہی پکڑنا چاہئے۔ جیسے والدہ اپنا دودھ پلاتے وقت اُسے پکڑتی ہے۔ جب تک اور خوراک دینے کا وقت آئے تب تک دودھ پلانا چاہئے۔ اس کا آگے دودھ کے چھوڑانے میں بیان کیا جائے گا۔ ہاتھ کے ساتھ ارا روٹ اور ادریشا کھلانے سے جن میں پرورش کی اجزا نہیں ہوتی۔ بہت ہلاکت برپا ہوتی ہے۔ جب تک بچہ دانت نہ نکالیں تب تک انہیں سخت خوراک نہیں دینی چاہئے۔ اور نہ بچوں کو فانی بوتل ہی چپ کرانے کے لئے پکڑانی چاہئے۔ اس سے معدے میں درد پیدا ہوتا ہے۔ بچہ اور دست بھی لگ جاتے ہیں۔

# صفائی کی عادات

بچے کو بھی باقاعدہ طور پر قدرتی عادات سکھایا جاسکتے ہیں۔ تین ماہ یا اس سے زیادہ عمر کو بچے کو چوبیس گھنٹے کے عرصے میں بارہ دفعہ پاؤں دھونا چاہئے۔ یہ بھی اکثر ہوتا ہے۔ کہ بچہ پسینے سے تر ہونے سے چلتا ہے۔ صفائی کی عادات والدہ اور بچے دونوں کیلئے اچھے ہیں۔ اگر ایسی عادات دلوای جاویں۔ تو کچھ دنوں کے بعد بچہ خود خبر دے گا۔ اور آرام کے لئے روئے گا۔ جب بچہ قضاے حاجت کرے تو پھر اسے پونچھ دینا چاہئے۔ اور جب ذرا بڑا ہو جائے۔ تو پھر ایک چھوٹی کرسی جس میں سوراخ ہو استعمال کرنی چاہئے۔

## پہنا دھونا

انسان کے جسم پر پیشیاء سوراخیں ہیں۔ جن میں سے گندہ مادہ خارج ہوتا رہتا ہے اگر وہ جسم کے اندر رہتا۔ تو بہت ہی مضر صحت ہوتا ہے۔ جسم کو کامل تندرستی میں رکھنے کے لئے لازم ہے کہ چوبیس گھنٹے میں دو دفعہ نہیں۔ تو ایک دفعہ تو ضرور ہی نہلیا جائے۔

پانی رشیر گرم ہونا چاہئے۔ ٹھنڈے پانی سے تکلیف ہوتی ہے۔ اور بہت گرم پانی بھی مضر ہے۔

جسم کے اور حصوں کی نسبت ہاتھ زیادہ گرمی برداشت کر سکتا ہے۔ پانی کی گرمی کہنی دھونے سے اچھی طرح کے ساتھ معلوم ہو سکتی ہے۔

بچے کے نہلانے کے پیشتر پانی سے تر کر لینا چاہئے۔ خشک نہیں رہنے دینا چاہئے۔ یہ نرم کپڑے کے ٹکڑے کو تر کر کے اس کے سارے بدن کو پونچھنا چاہئے۔ خاص کر ان کی نگوں اور اسکی رانوں کے درمیان حصوں کو خوب صاف کرنا چاہئے۔

پھر اس کے تمام بدن پر پانی ڈالنا چاہئے۔ خاص کر پیٹ پر۔ اس سے بچے میں تقویت  
 آئیگی۔ بعد ازاں جسم کو تولیے سے خوب صاف کرنا چاہئے۔ اور اس بات کی  
 خبر داری کرنی چاہئے۔ کہ جسم کے منہ میں بہت درشتی نہ برتی جائے۔ کان اور رانوں  
 کے درمیان کے حصے نرم کپڑے کے ساتھ اچھی طرح سے خشک کرنی چاہئے۔ نہاتے  
 شخص پر ٹھنڈی ہوا بہت اثر کرتی ہے۔ اس لئے جب بچہ شیر خورہ ہو۔ تو اس کی  
 خوب خبر داری کرنی چاہئے +

## سونا

ابتداء میں تو بچہ سوائے اسکے کہ جب دودھ پیتا ہو۔ قریباً دن بھر سویا رہتا ہے  
 رفتہ رفتہ اسکے جاگنے کا وقت بڑھتا جاتا ہے اور اس وقت یہ ضرورت آپڑتی  
 ہے۔ کہ اُس کو معمولی وقتوں پر سونے اور دودھ پلانے کی عادت ڈلوائی جائے۔  
 رات کے وقت اُسے بہت دیر تک سونی کی عادت ہونی چاہئے۔ جب اُس کی  
 عمر چھ ماہ ہو۔ تو دن کے وقت اُسے تین دفعہ سنانا چاہئے۔ لیکن پہلے خواب اور  
 پھر کچھ خواب رفتہ رفتہ مختصر ہونے چاہئے۔ جب تک بچہ تین برس کا نہ ہو جائے۔  
 تب تک دوپہر کے وقت اُسے برابر سنانا چاہئے +

نیند پیدا کرنے کے تمام طریق خراب ہیں۔ بھڑکے بھڑکے ہلانے اور نرم آوازوں  
 سے بچے کو چپ نہیں کرانا چاہئے۔ اگر ابتداء سے بچے کو ذرا سی توجہ کے سونے کے  
 لئے لٹایا جائے تو اُسے لٹاتے ہی آسانی سے گویا کہ ذرا سی امداد کے سہارے نیند آ  
 جائیگی۔ لیکن اگر بچے کو یکراں دیراً دیر ٹھہرنے کی عادت ڈالی جائیگی۔ تو جب تک ایسا  
 نہ کیا جائے گا۔ تب تک تو بچہ چلائے گا۔ اور دق ہوگا۔ شاید اُس کی آدھی نیند  
 ضائع ہو جائے گی +

بچے کی والدہ یا دایہ کے ساتھ سنانے کی نسبت کھڑے پر سونے کی عادت

دلوانا بہت اچھا ہے۔ صاف ہوا اسے اچھی طور سے لگتی ہے۔ اور والدہ یا  
 رایہ سے جو خراب ہوا نکلتی ہے۔ اُس کا خواب سانس لینا نہیں پڑتا۔ اُس کے سر کو  
 پٹینا نہیں چاہئے۔ تاکہ آسانی سے وہ دم لے سکے۔ منہ اور ناک بالکل کھلی ہوئی جائے  
 بچوں کو پلانے کے لئے خشناس عیڑہ کا شربت ہرگز نہیں دینا چاہئے۔ ان میں افیم ہوتی  
 ہے۔ بچہ سو تو جاتا ہے۔ لیکن یہ نیند خطرناک قسم کی ہوتی ہے۔ ہمیشہ اس سے نقصان  
 پیدا ہوتا ہے۔ اور اکثر اس کی موت تک نوبت پہنچتی ہے۔ وائیس بعض وقت  
 بچوں کو تکلیف سے بچنے کے لئے افیم دیدیتی ہیں۔ غریب عورتیں جنہیں کام کاج کے لئے  
 باہر جانا پڑتا ہے۔ ایسا ہی کرتی ہیں۔ تاکہ جب تک وہ واپس نہ آئیں۔ اُن کے بچے  
 آرام سے پڑے رہیں۔ لیکن یہ طریق بہت ہی خراب ہے +  
 جب بچہ سویا ہوا ہو تو شور کر کے اُسے تکلیف نہیں دینی چاہئے۔ اُسے آہستہ  
 جگانا چاہئے۔ اچانک نہیں جگانا چاہئے۔ اور ناگہاں اندھیرے سے روشنی میں آ  
 نہیں لانا چاہئے +

## لباس

بچے کے کپڑے ہلکے گرم اور نرم ہونے چاہئے۔ بہت ڈھیلے بھی ہونے چاہئے۔  
 تاکہ بچے کے اعضا خوب حرکت کر سکیں۔ چپت کپڑے پہنانا بہت بُرا ہے اس  
 سے بچے کا سانس رکنا ہے اور اُسے تکلیف ہوتی ہے +  
 بچے بڑوں کی نسبت سردی کی کم برداشت کرتے ہیں۔ یخ بہت گرم موسم کے  
 سوائے سونے اُن کے جسم دھپنے رہنے چاہئے۔ بدن کے ساتھ روئی کے کپڑے  
 ہوں تو بہت اچھا ہے۔ سرد موسم میں خاص کر رات کے وقت اور بارش ہوتے  
 روئی کے کپڑے بہت ضروری ہیں۔ رات کے کپڑے دن کے کپڑوں سے مختلف  
 ہونے چاہئے اُن سے بدبو نہ آتی ہو۔ اور نہ اُن پر میل کے دھبے ہوں۔ تکیوں

سے برمی بے پرواہی کیجاتی ہے۔ ان پر غلاف چڑھانے چاہئے۔ اور غلافوں کو ہمیشہ دہلا لینا چاہئے۔

## بیکہ لگانا

چیچک نہایت مکرر اور ہلک بیماریوں میں سے ایک بیماری ہے۔ چنانچہ اسکی نسبت ضرب المثل مشہور ہے۔ کہ جب تک بچے کو چیچک نکل نہ جائے تب تک والد بچے کو اپنا بچہ نہیں کہہ سکتی۔

سنتیلا مانا کہ طرف اسکی نسبت کرنا بالکل بیہودہ بات ہے۔ جس کی نسبت کہتے ہیں کہ کہیل اور تماشہ میں اس بیماری کے پھج کو ادھر ادھر پر اگندہ کرتی ہے۔ حالانکہ ان جنیالی ویلیسیوں کے وجود کا اثر بھی نہیں۔ انیسے نہ چیچک پیدا ہوتا ہے۔ اور نہ وہ چیچک کا علاج کر سکتے ہیں۔ ان کے غضب سے ڈرنا لا حاصل ہے۔ اور ان کے آگے چڑھنا پرے سرے کی نادانی۔

اگر خدا چاہے تو چیچک سے بڑا حفاظت میں رکھنے والا ٹیکہ ہے۔ جسے ایک انگریزی ڈاکٹر نے ایک صدی کا عرصہ ہوا۔ کہ دریافت کیا تھا۔ یہ مادہ جو استعمال کیا جاتا ہے پہلے ہلکا۔ مے سے لیا گیا تھا۔ اور لوگ ابھی تک بعض اوقات گاؤں کے مادہ سے ٹیکہ لگو اتے ہیں۔

نادانی سے بعض جاہل لوگ ٹیکہ لگانے کو بیکار خیال کرتے ہیں۔ حالانکہ اسکے بیکہ ہونے کی وجہ بعض وقت یہ ہو جاتی ہے۔ کہ اصلی مادہ استعمال نہیں کیا جاتا۔ یا جو چھوٹے اٹھتے ہیں۔ انہیں توڑ دیا جاتا ہے۔ اگر ٹیکہ ٹھیک لگوا یا جائے تو بہت کم بچوں کو جنہیں ٹیکہ لگایا گیا ہے۔ چیچک نکلے اور اگر نکلے تو بہت ہی تھوڑی نکلے۔ چھوٹے میں چانچر یعنی چار جگہ ٹیکہ لگوانا چاہئے۔ اور کئی دن تک انکی اسلئے خبر داری کرنی چاہئے کہ وہ پچس نہ جائیں انہیں کئی چیز لگانی چاہئے۔ ممکن ہے کہ کچھ عرصے تک ذرا بخار آجائے لیکن

دوا کی شاذ و نادر ہی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر معرہ ٹھیک نہ ہو تو شاید نصف چمچی  
جاء کسٹرائیل یا پانچویں روز دینا چاہئے۔ دسویں دن کے بلے پھوٹ جائیں گے۔ اور بچہ  
بالکل چنگا بھلا ہو جائے گا۔

تین ماہ کے بچوں کو ٹیکہ اچھی طرح سے لگ سکتا ہے۔ نہ انہیں بہت تکلیف ہوتی ہے  
اور نہ وہ آبلے ہی توڑ دیتے ہیں۔ اور یہی ایک بات ہے جسکی خبر داری کرنی چاہئے۔  
علاوہ ازیں پیشتر اسکے کدانت نکلنے کا وقت آئے اس میں اُنکے لئے نالیڈ بھی ہے۔  
اگر آبلے کے کھرج ڈالنے سے بازو پر زخم ہو جائے تو اُسے صفا رکھنا چاہئے۔ اسطورہ  
جلدی اچھا ہو جائیگا۔

بچہ اسکے کہ جب چھپک سے بہت اندیشہ ہو۔ بچوں کو صرف اس حالت میں ٹیکہ لگوانا  
چاہئے۔ کہ جب وہ تندرست ہوں۔ بلوغت کے بعد ٹیکہ کا پورا عادیہ کرنا چاہئے۔ اسطور  
سے بالکل صحت رہیگی۔ اور کوئی جاے اندیشہ نہ ہو گا۔

## ہوا خوری

بچہ کی مثال بوٹے کی مثال ہے۔ بہت ہوا لگنے اور روشنی کے بغیر بوٹا تو آنا  
نہیں لگ سکتا۔ گھر میں بھی تازہ ہوا آنی کا سامان ہو۔ اور جب موسم اجازت دے تو  
بچے کو باہر بھی صبح اور شام کی وقت پھرانا چاہئے۔ جب بچہ دو ہفتے کا ہو جائے تو ایسا کریں  
مگر کپڑے اچھی طرح سے پہنا کر سورج کی کرنوں سے اُسکی حفاظت کرنی چاہئے۔ اور غروب  
آفتاب کے بعد اُس کو گھر سے باہر نہیں رکھنا چاہئے۔

اگر ذرا یہ رکھی ہو تو خیال رکھنا چاہئے۔ کہ وہ اپنی سپیلیوں کے ساتھ بیٹھ کر باتیں تو  
نہیں کرتی۔ کیونکہ اُسکا حرکت کرنا بچہ کے لئے بہت مفید ہے۔ اُسے چاہئے کہ ہر  
دس منٹ کے بعد بچہ کو ایک طرف سے دوسری طرف اٹھائے۔

سے برمی بے پرواہی کیجاتی ہے۔ ان پر غلاف چڑھانے چاہئے۔ اور غلافوں کو ہمیشہ دھلا لینا چاہئے۔

## ٹیکہ لگانا

چیچک نہایت مکرر اور ہلکے بیماریوں میں سے ایک بیماری ہے۔ چنانچہ اسکی نسبت ضرب المثل مشہور ہے۔ کہ جب تک بچے کو چیچک نکل نہ جائے تب تک والدہ بچے کو اپنا بچہ نہیں کہہ سکتی۔

ستیلانا کی طرف اسکی نسبت کرنا بالکل بیوقوفہ بات ہے جس کی نسبت کہتے ہیں کہ کھیل اور تماشے میں اس بیماری کے بچ کو ادھر ادھر ہر پرالگ نہ کرتی ہے۔ حالانکہ ان خیالی ویلیسیوں کے وجود کا اثر بھی نہیں۔ ان سے نہ چیچک پیدا ہوتا ہے۔ اور نہ وہ چیچک کا علاج کر سکتے ہیں۔ ان کے غضب سے ڈرنا لا حاصل ہے۔ اور ان کے آگے چڑھنا چڑھنا پرے سرے کی نادانی۔

اگر خدا چاہے تو چیچک سے بڑا محفوظیت میں رکھنے والا ٹیکہ ہے۔ جسے ایک انگریزی ڈاکٹر نے ایک صدی کا عرصہ ہوا۔ کہ دریافت کیا تھا۔ یہ مادہ جو استعمال کیا جاتا ہے پہلے ہلکا۔ ۷ سے لیا گیا تھا۔ اور لوگ ابھی تک بعض اوقات گاؤں کے مادہ سے ٹیکہ لگو اتے ہیں۔

نادانی سے بعض جاہل لوگ ٹیکہ لگائے کو بیکار خیال کرتے ہیں۔ حالانکہ اسکے بیچا ہو نیکی وجہ بعض وقت یہ ہو جاتی ہے۔ کہ اصلی مادہ استعمال نہیں کیا جاتا۔ یا جو بچہ اٹھتے ہیں۔ انہیں توڑ دیا جاتا ہے۔ اگر ٹیکہ ٹھیک لگوا یا جائے تو بہت کم بچوں کو جنہیں ٹیکہ لگایا گیا ہے۔ چیچک نکلے اور اگر نکلے تو بہت ہی تھوڑی نکلے۔ چڑھے میں چانچو یعنی چار جگہ ٹیکہ لگوانا چاہئے۔ اور کئی دن تک انکی اسلئے خبر داری کرنی چاہئے کہ وہ بچس نہ جائیں انکی خبر لگانی چاہئے۔ ممکن ہے کہ کچھ عرصے تک ذرا بخار آجائے لیکن

دوا کی شاد و نادری ضرورت ہوتی ہے۔ اگر مہرہ ٹھیک نہ ہو تو شاید نصف چچی  
چاء کسٹر ایل پانچویں روز دینا چاہئے۔ دسویں دن تلبے پوٹ جائیں گے اور بچہ  
بالکل چٹکا بھلا ہو جائے گا۔

تین ماہ کے بچوں کو ٹیکہ اچھی طرح سے لگ سکتا ہے۔ نہ انہیں بہت تکلیف ہوتی ہے  
اور نہ وہ آبلے ہی توڑ دیتے ہیں۔ اور یہی ایک بات ہے جسکی خبر داری کرنی چاہئے۔  
علاوہ ازیں پیشتر اسکے کہ دانت نکلنے کا وقت آئے اسمیں اُنکے لئے فائدہ بھی ہے۔  
اگر آبلے کے کچھ ڈالنے سے بازو پر زخم ہو جائے تو اسے صفار کھنا چاہئے۔ اسطورہ  
جلدی اچھا ہو جائیگا۔

بچہ اسکے کہ جب چھپک سے بہت اندیشہ ہو۔ بچوں کو صرف اس حالت میں ٹیکہ لگوانا  
چاہئے۔ کہ جب وہ تندرست ہوں۔ بلوغت کے بعد ٹیکہ کا پھر عادیہ کرنا چاہئے۔ اسطور  
سے بالکل صحت رہیگی۔ اور کوئی جالے اندیشہ نہ ہو گا۔

## ہوا خوری

بچہ کی مثال بوٹے کی مثال ہے۔ بہت ہوا لگنے اور روشنی کے بغیر بوٹا توانا  
نہیں لگ سکتا۔ گھر میں بھی تازہ ہوا آنی کا سامان ہو۔ اور جب موسم اجازت دے تو  
بچے کو باہر بھی صبح اور شام کی وقت پھرانا چاہئے۔ جب بچہ دو ہفتے کا ہو جائے تو ایسا کریں  
مگر کپڑے اچھی طرح سے پہنا کر سورج کی کرنوں سے اسکی حفاظت کرنی چاہئے۔ اور غروب  
آفتاب کے بعد اس کو گھر سے باہر نہیں رکھنا چاہئے۔

اگر ذرا یہ رکھی ہو تو خیال رکھنا چاہئے۔ کہ وہ اپنی سپیلیوں کے ساتھ بیٹھ کر باتیں تو  
نہیں کرتی۔ کیونکہ اسکا حرکت کرنا بچہ کے لئے بہت مفید ہے۔ اسے چاہئے کہ ہر  
دس منٹ کے بعد بچہ کو ایک طرف سے دوسری طرف اٹھائے۔

# ورزش

مقام کا تبدیل کرنا۔ اور آہستہ آہستہ ٹھلنا صحت کے لئے ضروری ہے۔ بعض وقت بچے کو ٹٹا دینا چاہئے۔ تاکہ اسکی اعضا آزادی سے حرکت کریں۔ بچے کو ہر دم اور ہر لحظہ والدہ کی گود میں نہیں رہنا چاہیئے۔ کیونکہ اس میں بچے کو ضرر ہے۔ اور والدہ کو بے قایدہ کی تکلیف ہو۔

پاؤں پر بیٹھا کر آہستہ آہستہ بچے کو بلانا خوش آئند اور مفید ہے۔ لیکن بہت زور کے ساتھ بلانے سے پرہیز کرنا چاہئے۔

لڑکے کے بازو پکڑنا اسکو کھینچنا یا جھٹکنا نہیں چاہئے۔ اس سے عضو کے اتر جانیکا ڈر ہے۔ بچوں کو بہت جیٹ پن کیجا لیتیں چلنا نہیں سکھلانا چاہئے۔ انکی ہڈیاں نرم ہوتی ہیں۔ اور اگر انہیں کھڑا کیا جائے یا بہت جلدی چلایا جائے۔ تو انکی انگلیں خم کہا جائیں گی۔ اور انکی پیٹھ بد نما ہو جائیگی۔

بچے کو چلنا سکھلانا نیک بہتر طریق ہی ہے۔ کہ وہ خود چلنا سیکھو۔ اول وہ رینگنا سیکھو گا۔ جو اس کے لئے بہت عمدہ ورزش ہے۔ پھر وہ کرسی یا کسی اور چیز کے سہارے کھڑکی کی کوشش کریگا۔ پھر وہ خود کھڑا ہوئے کی کوشش کریگا۔ اور کوئی چیز جو پاس ہوگی اسکی امداد چلیگا۔ بہت کوششوں کے بعد وہ آخر کار پہلے تو ڈرتے ڈرتے اور پھر غریبیں آکر خود بخود چلیگا۔ بچوں کو چپ چاپ نہیں رہنا چاہئے۔ انہیں اجازت دینی چاہئے۔ کہ جہاں تک زور لٹنے ممکن ہو غرہ ماریں اور ہنسیں۔ اس سے لڑکے پھیپھڑوں میں اور آتا ہے اور بہت عمدہ ورزش ہے۔

## دانت نکالنا

بچے بغیر دانتوں کے پیدا ہوتا ہے۔ لیکن جیسے میں دانتوں کی دو قطاروں کے

نیم پوشیدہ ہوتے ہیں۔ دودھ کے چھوٹے ہوتے ہیں۔ اور گر جاتے ہیں دوسری دفعہ بڑے بڑے دانت نکلتے ہیں۔ اور پائدار ہوتے ہیں۔ پہلی دفعہ مس دانت نکلتے ہیں عموماً وہ دو دو نکلتے ہیں۔ اور نچلے جبڑے کے دانت اوپر کے جبڑے کے دانتوں سے پہلے نکلتے ہیں۔ پہلے دانت عموماً چھ ماہ بعد نکلتے ہیں۔ اور آخر میں دانت تیرہویں مہینے کے بعد نکلتے ہیں۔ لیکن اس وقت میں اختلاف بھی بہت ہو جاتا ہے۔ دانت نکلتے کے پیشتر منہ سے اکثر لعاب نکلتا رہتا ہے۔ اور مسوڑے پھوٹے اور گرم رہتے ہیں۔ بچہ اپنی انگلیوں کو یا کسی چیز کو جو اسکی دست پر کس رہا ہو اپنے منہ میں ڈال لیتا ہے۔ اسے پیاس بہت لگتی ہے۔ اور یہ نسبت معمول کے تھوڑی دیر تک پستان کو منہ میں لئے رہتا ہے۔ بڑا دق اور بچہ میں رہتا ہے۔ نہ کرنے کی طرف اسکی طبیعت کا قدرے میلان پایا جاتا ہے۔ اور دست بھی آیا کرتے ہیں۔

جب بچہ دانت نکال رہا ہو تو اسے کھلی ہو ایسی بہت رکھنا چاہئے۔ اور بہت ورزش کرائی جائے۔ اسے زیادہ کھلانا نہیں چاہئے۔ لیکن تھوڑی تھوڑی دیر کے بعد جتنا پانی وہ پینا چاہئے۔ اتنا پانی اسے پلانا چاہئے۔ منہ اور مسوڑوں کو جو گرم رہتے ہیں۔ ٹھنڈا کرتے رہنا بڑا ہی مفید ہے۔ قبض نہ ہونے دینا چاہئے۔ اور برخلاف اسکے دست بھی آتے رہنا اچھا نہیں ہے۔ والدہ کو بھی اپنی صحت اور خوراک کی طرف بہت خیال رکھنا چاہئے۔

جب بچہ دانت نکال رہا ہو۔ تو اسے کاٹنے کے لئے کوئی سخت چیز بکڑانی نہیں چاہئے۔ اس سے مسوڑے سخت ہو جاتے ہیں۔ اور بعض وقت دانتوں کے سرے ٹوٹ جاتے ہیں۔ بڑے کا ایک ٹکڑا پکڑنا بہت اچھا ہے۔ لیکن بچہ کا انگوٹھا نہایت مناسب اور نہایت عمدہ اور مفید ہے۔ اسے چوسنے سے بچے کو بہت آرام ملتا ہے۔ مگر جب ضروری نہ ہو تو یہ عادت چھوڑا دینی چاہئے۔ کوئی کڑوی چیز مگر اس عادت کو جلدی رفع کر سکتے ہیں۔ مسوڑوں کو انگلی کے ساتھ آہستہ آہستہ ملنا بھی بچے کو آرام دیتا ہے۔

جب مسوڑے بہت گرم سرخ اور پوے ہوئے ہوں۔ تو ڈاکٹر سے ذرا انہیں چیرا  
دلا دینا چاہئے۔ اس سے کوئی نسبت تکلیف نہیں ہوتی۔ بچہ جو پہلے چلاتا ہو گا۔  
اکثر بعد ازاں ہنسا کرے گا۔

مشکل دانت نکالنے کے وقت بچے کو تازہ ہوا بہت کھلانی چاہئے۔ اسے بہت  
خوراک نہیں دینا چاہئے۔ صرف دودھ پر کفایت کرنی چاہئے۔ جب بچہ چلاتا ہو۔ تو  
اسے سخت خوراک کھلانے سے اور بدتر حالت ہو جاتا ہے۔ بچے کے سر پر سرد پانی کو  
صبح اور شام اسفنج پھیرنا بہت مفید ہو گا۔ سر کو سرد رکھنا چاہئے۔

مشکل دانت نکالنے کے وقت بعض اوقات غش آجاتا ہے۔ چہرے کے ٹھکے سکر  
جائے ہیں۔ اور گردن پیچھے کی طرف جھک جاتی ہے۔ آنکھیں پتھرا جاتی اور ادھر  
اُدھر گھومتی ہیں۔ ممکن ہے کہ ایسی حالت چند منٹ تک رہے۔ یا یکے بعد دیگرے  
کچھ گھنٹوں تک۔

بچے کو فوراً اس قدر شیر گرم پانی میں کہ جسے برداشت کر سکے فوراً دانا چاہئے۔  
سر کو کپڑے کے ٹکڑے سے سرد پانی کے ساتھ تر کر کے ڈھانپ دینا چاہئے۔ جب  
بچے کو اس طور سے ہنلا رہے ہوں۔ تو اس کے چہرے پر سرد پانی چھڑکنا بہت  
مفید ہے۔ غشی کی حالت میں بچہ بے ہوش ہوتا ہے۔ اور اسے تکلیف محسوس نہیں  
ہوتی۔ جب یہ حالت رفع ہو جائے۔ تو بچے کو بالکل آرام سے رکھنا چاہئے۔ اور سلا  
دینا چاہئے۔ جب تک غنیدہ نہ آجائے تب تک غشی کے عود کرنے کا احتمال ہے۔  
بعد ازاں کسی قدر کٹر ایل دینا چاہئے۔

پہلی دفعہ دانت نکالنے کے وقت کانوں۔ چہرے اور جسم کے مختلف حصوں میں  
پھنسیاں نکل آتی ہیں۔ عموماً ان کی نسبت کوئی دوا دارو نہیں کرنا چاہئے۔ وہ مفید  
ہوتی ہیں۔ مضر نہیں ہوتیں۔ اور سنگین بیماریوں کے روکنے کی وجہ ہوتی ہیں جیسے  
کہ پہلے بیان کیا گیا ہے۔ کثرت سے ہوا خوری کرنا بہت مفید ہے۔ دیہات کی نسبت  
شہروں میں بچوں کی اموات کی تعداد دو چاند ہے۔

## دودھ چھڑانا

دودھ چھڑانے کا وقت کچھ تو والدہ پر منحصر ہے۔ اور کچھ بچے پر۔ اگر والدہ کی صحت نازک ہے۔ تو نوں مہینے دودھ چھڑا دینا چاہئے۔ یا اس سے بھی بیشتر۔ لیکن اگر برعکس اسکے والدہ اچھی صحت کی حالت میں ہے۔ اور بچہ کمزور ہے۔ تو چند ماہ تک اور دودھ پلایا جائے۔ جب بچہ دانت نکال رہا ہو۔ تب بھی دودھ نہیں چھڑانا چاہئے۔ دانتوں کا نہ نکالنا ہی دیری کی علامت ہے۔ لیکن عام قاعدہ یہ ہونا چاہئے۔ کہ باہویں ماہ کے بعد تک دودھ نہیں چھڑانا چاہئے۔ اس کے بعد والدہ کا دودھ تھوڑا ہو جاتا ہے۔ اور بچے کی پرورش کے لئے کافی نہیں ہوتا۔

بچے کا ایک نخت دودھ نہیں چھڑانا چاہئے۔ رفتہ رفتہ چھڑانا چاہئے۔ والدہ کے دودھ کے علاوہ اسے اور خوراک کی بھی عادت ڈلوانی چاہئے۔ جب بچہ سات ماہ کا ہو جائے۔ تو اسے شیر گرم پانی میں گائی کا دودھ ملا کر دینا چاہئے۔ جوں جوں بچہ بڑا ہوتا جائے توں توں کم پانی ملائیں۔ اور گیہوں کے آٹے کو اچھی طرح سے جوش دیکر اسے گاڑنا کر لیں۔ جیسا کہ پہلے بیان کیا گیا ہے۔ ارادہ میں پرورش کے اجزاء نہیں ہوتے اس لئے اسے نہیں دینا چاہئے۔ گاہے گاہے پیچھے بھی پلانی چاہئے۔ والدہ کو پہلی رات کے وقت دودھ دینے کی عادت بند کرانی چاہئے۔ اور کچھ دنوں کے بعد صرف دن میں دو دفعہ یعنی شام اور صبح کو دودھ پلانا چاہئے۔ جوں جوں دودھ کی طلب کم ہوتی جائیگی۔ توں توں دودھ بھی کم آئے گا۔ اگر پستان کے سوا بچہ اور کسی چیز کی طرف خیال نہ کرے تو اسے بھوکا رکھنا چاہئے۔ تو پھر وہ کھانے لگ پڑے گا۔

سوچی۔ چاول۔ اور سادہ روٹی سب صحت بخش چیزیں ہیں۔ لیکن جب تک بچہ پانچ ماہ کا نہ ہو جائے۔ تب تک اسکی خوراک کی اعلیٰ جہز دودھ ہونا چاہئے۔ مٹھائی۔ گہری۔ مصالحہ دار کھانا اور کچا پھل بچوں کے حق میں بہت مضر ہے۔ بہت

بچے صرف اسلئے فوت ہو جاتے ہیں۔ کہ ان کے والدین اپنے کہانے میں سے انہیں کھلاتے ہیں۔ اس سے دست لگ جاتے ہیں۔ یا دیگر بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔ بچوں کو بڑوں کا کھانا کھلانا ایسا ہی ہے۔ جیسے کہ بچوں سے بڑوں کے کام کی امید رکھنا چاہئے۔ اور کافی بھی بچوں کے حق میں اچھی نہیں +

## شیر خور بچوں کی بیماریاں

اس بات میں صرف چند چھوٹی بیماریوں کا بیان کیا جائے گا۔ پہلے ہی چند مدد بات لکھی جا چکی ہیں۔ بچوں کی بیماریوں کی نسبت آئندہ باب میں زیادہ وضاحت کر لکھا جائیگا۔ دوائیاں۔ دوائیاں اس قدر شاندار و درینی چاہئے۔ جس قدر کہ ممکن ہو۔ قدرت خود ہی بڑی معالج ہے۔ اگر آنکھوں میں کچھ پڑ جائے۔ تو اُسے دھو دینے کے لیے آلو جاری ہو جاتے ہیں۔ اگر ہم نا صحت بخش خوراک کھالیں تو پھر تو اُسے مٹے کر دیا جائیگا۔ یا آئینے اس سے مخلصی پانا چاہیں گی۔ ہمارا اصلی مدد عارف یہ ہونا چاہئے۔ کہ اس باعث کو جو معالجے کے راستے میں روک ہے دور کریں +

انتوں میں حرکت پیدا کرنے کے لئے تمام دوائیوں سے کسٹرائیل بہت اچھی دوا ہے۔ لیکن اگر اُسکے بغیر کام نکل آئے تو پھر اُسے دینا بھی لا حاصل ہے۔ جو مطلوب ہوتا ہے۔ اکثر بلا دوا دینے کے خوراک کے بدلنے سے ہی حاصل ہو جاتا ہے۔ دوا دینے کی نسبت اور چند ہی چیزیں ہیں۔ جو بچے کو کمزور کر دیتی ہیں۔ نیم حکیموں کے بعض نسخے بے فائدہ ہی نہیں بلکہ اکثر خطرناک ہوتے ہیں +

دایرہ پھیلنے کی صورت۔ چھوٹے بچوں کی بیماریوں میں سے دست بھی عام بیماری ہے۔ اور ہلک ہے۔ اگر دست آتے رہیں۔ تو بچہ کمزور ہوتے ہوئے گزر جاتا ہے۔ اسکی طرف بڑا خیال رکھنا چاہئے۔

بچے کو دن میں تین سے چھ دفعہ تک پانی نہ پانا چاہئے۔ ننگ زردی مائل نارنجی

ہونا چاہئے۔ گارہی پیچھے کا سا زیادہ حصہ اس میں ہونا چاہئے۔ اور بوکھڑی ہونی چاہئے۔ اگر مذکورہ بالا تعداد سے بچے کو دو چند دفعہ پانچانہ آئے۔ اگر پانچانہ پانی پانی ہو چلچا سبز رنگ کا یا پھلکریاں پھلکریاں اور اس سے بڑی بدبو آتی ہو۔ اگر بچہ بیمار ہو۔ اور اس سے نہ چین آتا ہو۔ نہ کل پڑتی ہو۔ تو اس سے دست لگو ہوئے ہیں۔ درست آنے کا باعث نامناسب خوراک سے یا اندازے سے زیادہ کھانا کھلانا دانت لگانا۔ یا سردی لگنا والدہ کی صحت میں فرق آنے یا اسکی نامناسب خوراک کھانے سے بھی بچے کو دست لگ جاتے ہیں۔ ان بو باعث کا پہلے علاج کرنا چاہئے۔ نہیں تو دوا کا کچھ اثر نہ ہو گا۔

اگر دو تین روز تک پانچانہ ڈھلا آوے تو اس میں مداخلت نہیں کرنا چاہئے۔ شاید یہ کوئی ناقابل ہضم خوراک ہوگی۔ جو اس طور سے خارج ہو رہی ہے۔ یا مسوروں کی تکلیف کو کم کرنے کے لئے کوشش ہوگی۔ اگر جلدی آرام نہ آجائے۔ تو چاہئے کا آدنا پیچ کسٹرائیل دینا چاہئے۔ پیٹ کے گرد گرم پی باندھنا بھی بہت مفید ہے۔ حاصلکرات کے وقت یا جب موسم سرد ہو اگر بچہ پستان سے دودھ پیتا ہو۔ تو چند دنوں تک اس پستان کا دودھ ہی پلانا چاہئے۔ اور والدہ کو اپنی خوراک کی نسبت بہت خیال رکھنا چاہئے۔ اگر درست جاری رہیں۔ تو پیرا کڑے سے مشورہ لیکر دوا دینی چاہئے۔

**قبض**۔ یہ بیماری دستوں کے بر خلاف ہے۔

یہ بیماری نہ بہت عام ہے نہ اس قدر ہلک ہے۔ لیکن اگر جاری رہے تو پھر مضر ہے۔ معمول کی نسبت اس میں پانچانہ تھوڑی بار آتا ہے۔ اور بعض وقت سفید سخت کڑے پانچانہ کے ساتھ نکلتے ہیں۔ شیر خور بچوں میں یہ بیماری والدہ کے دودھ کے باعث پیدا ہوتی ہے۔ جسے اپنی خوراک کا خیال رکھنا چاہئے۔ اور زیادہ محنت کا کام کرنا چاہئے۔ نہیں تو بچے کے دودھ پینے سے زیادہ خراب حالت ہو جائیگی قبض سے نجات پانے کے لئے بچے کو باقاعدہ طور پر جلاب کر دینا بہت اچھا ہے۔ شیر خور بچوں کو بھی اسکی عادت دلوائی جاسکتی ہے۔ منشی دواؤں کو

سعمال سے پرہیز کرنا چاہئے۔ اگر ایک دفعہ ان دواؤں کو شروع کیا گیا۔ تو انہیں جاری رکھنا پڑے گا لہٰذا اثر مفید ہو جائیگی ایسا کہ دوا زیادہ یا دہینا پڑیگا۔ میت کو آہستہ آہستہ ہلانا چاہئے۔ یہ دوا ایل بعض اوقات قبض دور کرنے کے لئے چھوٹے بچوں کی مقدار پر پان کی ڈنڈی بدلتی ہیں۔ زیادہ عمدہ اور سلاست طریق یہ ہے۔ کہ سفید صابن کا گول اور نوکدار ٹکڑا کاٹا جائے جو سیدھ کی پنسل کے برابر بڑا اور دو انچ لمبا ہو۔ اسکو حقوری سی جھلی کے تیل میں جگھونا چاہئے۔ اور آہستہ سے اسکی بتی چڑھانی جائے۔ اور حقوری سی باہر نظر کے سامنے رکھنے چاہئے۔ ایک دو منٹ میں یہ بتی نکل آئیگی۔ اور آنتیں صاف ہو جائیں گی۔

**پیشاب اور ریح**۔ جب کوئی بچہ چیم مارے یا اپنی ٹانگیں سکڑی اور کُ سے تپ نہ ہو۔ تو غالباً اسے پیشاب یا اُسکا پیٹ اچھرا ہوا ہے۔ اس صورت میں عمدہ عموماً بہرا ہوا اور سخت ہوتا ہے۔ ممکن ہے کہ قے ہو۔ یا سبزی یا بل پانچانہ آئے۔ یا دونوں ہوں۔ بدھضمی سے ریح اور پیٹ اچھرا کرتا ہے۔ جو بچہ ہمیشہ والدہ کے سینے سے چپٹا رہے۔ اُسکا حال کم و بیش ایسا ہوتا ہے۔ چونکہ دودھ پینے میں وقفہ نہیں پڑتا۔ اس لئے نا ہضم ہوا ہوا دودھ آنتوں سے گذرتا ہے۔ نیز مناسب خاک سے بھی ایسا ہی حال ہوتا ہے۔ جو ریح خارج ہوتی ہے۔ اُس سے آنتیں پھول جاتی ہیں۔ اور تکلیف دیتی ہیں۔

بڑا مدعا باعث دور کرنا ہوتا ہے۔ اور وہ یا تو یہ ہوگا کہ دودھ کی بُری تاثیر ہوگی۔ یا پُر خوری ہوگی۔ یا والدہ کے دودھ کے علاوہ کوئی اور خوراک ہوگی چھوٹے بچوں کو دیا اس سے زیادہ جس میں کسیدہ چھپتی ہو۔ کچھ وقت کے لئے آرام دیکھا۔ گرم جھلی کا تیل کوئی پاؤ گھسنے تک آنتوں پر ملنا مفید ہے۔ ایک بہت سادہ علاج یہ ہے کہ بچے کو پیٹ کے بل پہرایا جائے تاکہ والدہ کی گود سے اُسپر دباؤ پڑے۔ کبھی کبھی گرم پانی کے ساتھ نہلانے سے آرام ہو جاتا ہے۔ اگر اسکا باعث یہ ہے۔ کہ آنتوں میں کوئی سخت چیز پھنسی ہوئی ہے۔ تو اُسکے لئے تھوڑا کسر ایل بڑی مفید ہے۔

**تشیخ**۔ دانت نکالنے کے بیان میں اسکا ذکر پہلے ہو چکا ہے۔ جو اسکے عام ہوا

میں سے ایک باعث ہے۔ ممکن ہے کہ غیر مناسب خوراک۔ بد ہضمی۔ کیرنل پیٹ کے پھرنے یا دہشت وغیرہ کے سبب سے یہ پیدا ہو۔ اکثر حالتوں میں اس کا علاج مکیاں ہے۔ تپ کی حالت میں جب پیہوشی ہو جائے جو جسم کی گرمی کے باعث سے ہوگا۔ تو بچے کو گردن تک سرد پانی میں بٹلانا چاہئے۔ اور سرد پانی اسکے سر پر ڈالا جائے۔ مگر اس میں بڑی احتیاط درکار ہے اور ایسا کام حکیم سے کرانا چاہئے۔ اور ہدایات تپ کے باب میں بیان کی گئی ہیں۔ بعد اسکے کہ کچھ آرام آجائے۔ تو پیہوشی کے بعد عموماً جلاب یدینا چاہئے۔ جب تشنج کا باعث معلوم ہو جائے۔ تو بچپن کے باقی ایام میں احتیاط نہ نظر رکھنی چاہئے۔

**شیر خور بچوں میں پیہ بہت عام ہے۔ عموماً اسکے پیہ معنی میں۔** کہ وہ بہت دودھ پی گئے ہیں۔ اور جو غیر ضروری ہے۔ اسے پینکے ہے میں۔ بار بار دے آنا بڑا خطرناک ہے۔ بچہ دبلا۔ پتلا۔ کمزور اور دق ہو جاتا ہے۔ غیر مناسب خوراک اور مصفا ہوا کاتہ ملتا خاص بوا عث میں سے ہیں۔ خوراک کے بارے میں جو ہدایات دی گئی ہیں۔ انکی طرف توجہ کرنی چاہئے۔ خوراک سرد دو۔ اور کچھ وقفے کے بعد تھوڑی تھوڑی دو۔ سرسوں کے تیل سے پیٹ کو کسی قدر ملنا چاہئے۔ تمام جسم پر تیل ملنے سے اور سلا دینے سے آرام ہو جاتا ہے۔

**منہ کا پھولنا۔** اسکی وجہ ایک چھوٹا سا پودہ ہے۔ جو منہ کے اندر چھوٹے سفید دانوں کی صورت میں معلوم ہوتا ہے۔ اس کا خاص باعث غیر مناسب خوراک اسکی طرف توجہ کرنی چاہئے۔ ہر ایک خوراک کے بعد فوراً گرم پانی سے منہ دہلا دینا چاہئے۔ ان سفید سے نشانوں پر سہاگا اور شہد ملا کر دگادینا چاہئے۔ انگلی کے ذریعہ دن میں دو یا تین دفعہ اسے ملنا چاہئے۔

**کمزوری۔** یاد بلا پتلا ہونا۔ بعض وقت بچہ بڑھتا نہیں۔ دبلا پتلا ہو جاتا ہے۔ یہیں نہیں کرتا رہتا ہے۔ مرد۔ یا شاید قے اور دست آتے رہتے ہیں۔ اس کا باعث

عموماً خوراک کی مقدار اور خاصیت کا خراب ہونا ہوتا ہے +  
بچے کو رات کی وقت تازہ ہوا میں رکھنا چاہیو۔ اور دن کے وقت کھلی ہوا میں بہت  
رہنا چاہئے۔ اگر شہر میں رہائش ہو تو دیہات میں چلا جانا بہت مفید ہوگا +

## بڑے بچوں کا بند نسبت

مندرجہ بالا بیان ایام شیرخوارگی میں بچوں کی خیرداری اور علاج معالجے کی نسبت  
ہے۔ بڑے ہونے کے وقت کی نسبت اب ہدایات دی جاتی ہیں۔ اس باب کو دو  
فصلوں پر منقسم کرتے ہیں۔ ایک میں صحت کی محافظت کا تذکرہ لکھیں گے۔ اور  
دوسرے میں بیماری کے علاج معالجے کی نسبت قلمبند کریں گے +

## صحت کی محافظت

یہ ضرب المثل پہلے ہی نقل کر دی گئی ہے۔ کہ علاج کی نسبت پہلے ہی سے پرہیز کرنا چاہی  
ہے۔ اس ضرب المثل کو ہمیشہ دل میں گہرا باندھ لینا چاہئے۔ پہلی ہدایت کا اعادہ  
کرنا ضروری نہیں عمر کے فرق کے لحاظ سے نئی احتیاطیں جو ضروری ہیں اب ذکر  
کی جائیں گی +

(۱) مصفا ہوا۔ یہ پہلی ضرورت ہے جو درکار ہے۔ اس کی ضرورت  
پہلے بیان ہو چکی ہے۔ یہی ضروری نہیں کہ باہر کی تازہ ہوا ہی کہائیں۔ ہوا کی کافی مقدار  
ہمارے اجسام سے لگنا بھی ضروری ہے۔ اسفنج یا کپڑے کا ٹکڑا جسے کھلا کر اجاگے  
بہت پانی اپنا اندر لیلیگا۔ جتنا زیادہ اس کپڑے کے ٹکڑے کو دبایا جائے اتنا ہی  
اس میں کم پانی آئیگا۔ ہوا جبکہ ہم سانس لیتے ہیں ہمارے پیچھڑوں کے خون کو  
صاف کرنا چاہتی ہے۔ جو ایک بڑی اسفنج کی طرح ہیں جس قدر کم پیچھڑوں پر دباؤ پڑیگا  
اس قدر زیادہ ہوا ہم اپنا اندر لیں گے۔ اور اتنا زیادہ ہی خون صاف ہوگا۔ لڑکے جب  
پڑھتے لکھتے یا اور کام کرتے ہیں تو انہیں ایسا جھکنا نہیں چاہئے۔ کہ انکے پیچھڑے

سکڑے رہیں۔ اور ہوا کو اندر آنے سے روک دیں۔ جسم کو بند مار کھانا تندرستی کے حق میں بڑا مفید ہے۔

(۲) صاف پانی۔ عمدہ صحت کیلئے یہ دوسری ضروری چیز ہے۔ اسکو ہم پہونچانیکلی نسبت جو بڑی غفلت کیجاتی ہے۔ اسکا پہلے ذکر کر دیا گیا ہے + جہاننگ ہو سکے صاف پانی لاؤ اور اُسو صاف کھو۔ تھوڑی سی پھینکڑی یا کاربونٹ لینے کوئلہ خراب رات کو تہ میں بٹلا دیا۔ مٹی کے کپلے برتن ریت اور کوئلے سے آلودہ بطور فلٹر کے استعمال کئے جاتے ہیں۔ انہیں مہیہ اعتراض ہو کہ مجھ پر امنیں اندھو دیجائے ہیں۔ بند فلٹر بہت پسندیدہ اوزار ہے لیکن اگر کوئلے وغیرہ وقتاً فوقتاً صاف نہ کئے جائیں۔ تو دودھ ہی بیفائدہ ہیں۔ مہیا یہ ہے کہ مصفا پانی ماتحت لگے۔ فلٹر کی کیا ضرورت ہے؟

مقطر پانی اُس زہر کو زائل نہیں کر سکتا جو بخار کے پیدا ہونیکا باعث ہوا اس مطلب کیلئے بہتر ہے کہ اسے پانچ منٹ یا اس سے کسی قدر زیادہ عرصہ تک جوش دی لیا جائے۔ بچے عموماً پانی پیو کے بہت مشتاق ہوتے ہیں۔ انہیں اس بات کی عادت ڈلوانی چاہئے۔ کہ صاف پانی استعمال کیا کریں۔ یونانی زبان میں ایک قدیم ضرب المثل ہے۔ ”پانی سب سے عمدہ چیز ہے۔ مہیا پیاس کو بجھاتا اور کوئی نقصان نہیں کرتا۔ والدین کو منشی عزقبات سے پرہیز کرنا چاہئے۔ اگر وہ خود پھیں گے تو بچے انکی تقلید سے بطریق او بے بچ جائینگے۔“

(۳) خوراک۔ کہاتے کیوں میں؟ ہمارے جسم جلتے چراغوں کی مانند ہیں۔ کہ اگر ان میں تیل نہ ڈالا جائے تو بجھ جاتے ہیں۔ یا انکی مثال ریل کے انجنوں کی مثال ہے۔ کہ بلا کوئلوں کے حرکت نہیں کرتے۔ ہر ایک لفظ جو ہم بولتے ہیں۔ ہر ایک مضمون جو ہم اٹھاتے ہیں۔ ہمارے جسم میں سے کچھ نہ کچھ زائل کرتا ہے۔ مگر یہی حالت سوتے وقت بھی جاری رہتی ہے۔ گو ایسی تیزی سے نہیں کیونکہ ہم صرف سانس لیتے ہیں اور ہمارے دل جنبش کرتے ہیں۔ اس نقصان کی تلافی

ہماری خوراک کرتی ہے۔ اور ہمیں محنت کرنے کے لئے قوت دیتی ہے۔ ہاں پھر کو خوراک کی ضرورت نہیں۔ کیونکہ وہ کام نہیں کرتا۔

ہماری خوراک ہمیں حرارت بھی پہنچاتی ہے۔ یہ ہمارے جسم میں ضعیف سی آگ کی طرح جلتی رہتی ہے گو اس کا شعلہ نہیں نکلتا۔ اگر ہم نہ کھائیں تو ہمارے جسم سے سردی ہوتی جاگیں مگر برخلاف اسکے عمدہ خوراک ہمیں گرمی محسوس کرا دیتی ہے۔ بچوں کو عموماً بہت بھوک لگا کرتی ہے۔ کیونکہ انہیں ایک تو بڑھنا ہوتا ہے۔ اور ایک کام کرنا۔ مردوں عورتوں کو صرف اتنا لینا پڑتا ہے۔ جتنا کہ وہ زایل کرتے ہیں۔

**کیا کھائیں** بعض قسم کی لکڑیاں بہ نسبت بعض کے عمدہ جلتی ہیں۔ اور زیادہ حرارت پیدا کرتی ہیں۔ ایسا ہی خوراک کا حال ہے۔ بعض خوراکیں بہ نسبت بعض کے زیادہ پرورش کرنے والی ہوتی ہیں۔ لیکن بل بدل کے کہنا بہت عمدہ ہے۔ ہمیں خوراک کی اسلئے ضرورت ہے۔ کہ ہمارے جسم سے جو کچھ زایل ہو گیا ہے۔ اُسے پورا کریں تاکہ ہمیں قوت اور حرارت حاصل ہو۔ عمدہ خوراک میں ایسے اجزاء شامل ہونے چاہئے۔ کہ جو جسم کو درکار ہیں بکلی کی صورت میں ہر ایک ضرورت کو دودہ ہم پہنچاتا ہے۔

جب بچے بڑے ہوتے ہیں۔ تو انہیں اور خوراک حاصل ہوتی ہے۔ غلے کی مختلف قسمیں انسان کی خاص خوراک ہیں۔ چاول بہت کم پرورش کر نیوالی خوراک ہے۔ گیہوں۔ باجرہ اور کی بہت اعلیٰ درجہ کی خوراک ہے۔ جو لوگ اینر گزارہ کرتے ہیں۔ بہت قوی ہوتے ہیں۔ اور بہ نسبت اُن اشخاص کے جو چاولوں پر گزارہ کرتے ہیں۔ زیادہ سخت کام کر سکتے ہیں۔ اگر چاول کے ساتھ کچھ دال ملائی جاوے تو یہ زیادہ پرورش کر نیوالی خوراک ہو جاتی ہے۔ گوشت اور مچھلی دونوں زیادہ پرورش کرنے والی خوراکیں ہیں۔ ردغن حرارت پیدا کرتا ہے۔ طاقت نہیں پیدا کرتا۔ جو لوگ خاص کر چاول کھیں اور مٹھائی پر گزارہ کرتے ہیں۔ موٹے ہو جاتے ہیں۔ لیکن زیادہ محنت کا کام کرنے کے قابل نہیں ہوتے۔ جوانی میں ہی اُن کے بال سفید ہو جاتے ہیں۔

اور بہت بیماریوں میں مبتلا ہوتے ہیں۔ سرد ملکوں میں زیادہ حرارت بخش خوراک کی ضرورت ہوتی ہے۔ لیکن علاوہ حرارت کے اور مطالب کیلئے جسم کو چربی بھی درکار ہوتی ہے +

بچل خاصکر پکا ہوا عموماً خوراک کی عمدہ چیز ہے۔ لیکن اگر کچا ہو یا اندازے سے زیادہ پکا ہو۔ تو مضر ہے۔ بچوں کو اکثر بھوک لگتی ہے۔ اس واسطے ان کی نظر ہر ایک بچل کی طرف جو وہ دیکھتے ہیں۔ پائل ہو جاتی ہے۔ گو وہ کھٹا اور سبزی کیوں نہ ہو۔ اس صورت میں والدین کو بچوں کی خبرداری کرنی چاہئے۔ کیونکہ اس سے اُنکے بچے بہت بیماریوں سے بچ رہیں گے +

پکا ہوا کھانا بہت عرصے تک پڑا رہے بغیر صحت بخش ہوتا ہے۔ بعض وقت ایسا ہی بامی پنوں کا حال ہوتا ہے۔ جو صبح کو کھائے جاتے ہیں۔ کسی قسم کا سڑا ہوا کھانا نہیں کھانا چاہئے۔ خاصکر ایسی چھلی سے تو بالکل پرہیز کرنا چاہئے۔ جب مہینہ اور مروڑ پہلے ہوئے ہوں۔ تو خوراک نسبت بہت خبرداری کرنی چاہئے۔ جو کھانا اور وقتوں میں ضرور نہیں پہنچاتا۔ ممکن ہے کہ ایسے وقتوں میں ضرر کیا بلکہ نوبت سہلاکت پہنچا دے۔ کچے بچل اور نباتات کثرت سے اور تمام دیر سضم خوراک بالکل ترک کر دینی چاہئے +

گرم مصالح وغیرہ قلیل مقدار میں مفید ہیں۔ اگر انہیں کثرت سے کھایا جاوے۔ تو معدے کے لئے وہ مضر ہیں +

پان کھانا نظیظ کام اور مضر ہے۔ دانتوں کے لئے یہ برا ہے۔ اس سے بعض وقت دانتوں کو ناسور ہو جاتا ہے۔ اس سے دقت اور روپے کا بہت زیان ہے۔ سو اسے چھوڑ دینا چاہئے۔ حقہ پینا خاصکر بچوں کیلئے بہت مضر ہے۔ والدین کو نہ خود پینا چاہئے۔ اور نہ بچوں کو اسکی عادت ڈکوانی چاہئے۔ اچھا نہ پکا ہوا کھانا بھی غیر صحت بخش ہے۔ سیسے اور تانبے کے برتنوں کے زہر سے بعض وقت لوگ بیمار ہو جاتے ہیں۔ ان برتنوں کو صاف رکھنا چاہئے۔ اور اسباب کی خبرداری

کرنی چاہیو۔ کہ وقتاً فوقتاً انہیں قلعی کرائی جائے \*  
 بچوں کے لئے سادہ خوراک بڑی مفید ہے۔ جب تک معطمہ چھوٹی تھیں۔ تو آپ کی  
 خوراک روٹی اور دودھ اور مقوڑا سا مہوہ تھی \*  
 جب عمدہ و پختہ ہو سکے تو اسکا کثرت استعمال کرنا چاہیو۔ خاص کر بچوں کو خوب پانی چاہیو۔ دودھ چاول بہت عمدہ خوراک  
 ہے۔ سوئی اور دودھ اس سے بھی عمدہ ہے۔ چاء اور کافی بچوں کے حق میں مفید نہیں سمجھائی  
 اور پراٹھوں سے پرہیز کرنا ہی اچھا ہے۔ جب بچے بڑے ہو جائیں تو انہیں پھراپنے  
 والدین کے کھانے میں شریک ہونا چاہئے \*  
**کسے کھائیں؟** جب کوئی عورت چاول پکاتی ہے۔ تو سب یاد دل کیا

ہندیا میں دالتی ہے۔ اگر وہ کچھ چاول ابائی کھیتب دالو تو کھانا ذرا بکے گا۔  
 ایسا ہی حال ہماری خوراک کا ہے۔ ہمیں مقررہ اوقات پر کھانا کھانا چاہئے۔ اور عمدہ  
 جب ایک کھانا ہضم کرے تو پھر اُسیں اور کھانا ڈالنا چاہئے بچوں کو کہائے پر کھانا  
 بڑی بڑی عادت ہے +

جو کھانا سخت ہو اُسے بیشتر نگلنے کے اچھی طرح چبانا چاہیو۔ اس طور سے اُس سر  
 منہ کا لعاب ملجاتا ہے۔ جس سے ہضم میں امداد ملتی ہو۔ اور خوراک کو زیادہ پریش  
 بخش بناتا ہے۔ کہلاتے وقت پانی بہت قلیل پینا چاہئے۔ لعاب دہن اتنا چاہئے۔  
 کہ خوراک کو تر کر دے \*  
 باہر جانے کے بیشتر کسی قدر کھانا کھالینا جسم کو تقویت دیتا ہے اور نماز کے روکنے

میں مدد کرتا ہے۔ اگر ممکن ہو۔ تو دوپہر کو وقت عمدہ تازہ گرم کھانا کھانا چاہئے۔  
 بعض لڑکوں کو مدرسہ جانا پڑتا ہے جو ان کے گھر سے بہت دور ہے۔ ایسی صورت  
 میں انہیں گھر سے روانہ ہونیکے بیشتر خوب سیر ہو کر کھالینا چاہئے۔ ممکن ہے کہ  
 یہ اعتراض کیا جائے۔ کہ وقت پر تیار نہیں ہو سکتا۔ لیکن اگر تیار کر لیں۔ تو واقعہ  
 کون پکڑے ہے۔ پہلک دفاتروں میں جو فکر کام کرتے ہیں۔ گھر سے روانہ ہوتے  
 کے بیشتر خوب پیٹ بھر کر کھا لیتے ہیں۔ ایسے ہی والدین کو اپنے بچوں کا کھانا تیار

کر دینا چاہئے۔ خالی معدے کام کرنا بڑا مضر ہے۔ جس بیل کو کھانا نیکو نہ ملے۔ کیا وہ اس بیل کے برابر کام کر سکتا ہے۔ جو پیٹ بھر کر کھاتا ہے۔ جن لڑکوں کو اچھا کھانا ملتا ہے۔ وہ پڑھ بھی خوب سمجھتے ہیں۔ ہر ایک لڑکے کو جو سکول میں حاضر ہو۔ دوپہر کے بعد کچھ اور کھانا چاہئے جب بچہ مدرسے سے گھر آئے۔ تو پھر بھی اسے کچھ کھانا نیکو دینا دیا جائے۔ اور کوئی سات بجے کے قریب خوب پیٹ بھر کر کھانا چاہو۔

کھانا کھانے کے بعد کھلی کرنی چاہئے۔ اور دانت بھی صاف کرنے چاہئے۔

اس سے دانت مضبوط ہونگے۔ اور کبھی دانتوں کے درد کی بھی بیماری نہیں ہوگی۔

(۴) روشنی۔ جو پودے تاریکی میں بڑھتے ہیں۔ سفید اور بہت کمزور ہوتے

ہیں۔ وہ ہمیشہ روشنی میں آنے کی کوشش کرتے معلوم ہوتے ہیں۔ ایسا ہی انسانی

ہستیتوں کا حال ہے۔ جو تاریکی میں رہتے ہیں زرد اور کمزور ہوتے ہیں۔ اور اکثر

بیماریوں میں مبتلا ہوتے ہیں۔ حتیٰ کہ ان کے دل بھی مبتلا ہے بیماری ہو جاتے

ہیں۔ واقعی روشنی کیا ہی فرحت بخش ہے۔ اور آنکھوں کو سورج دیکھنا کیا ہی خوب

بات ہے۔ اگر تم کسی پرندے کو جو پیچھے میں ہے۔ گانے سے باز رکھنا چاہو۔ تو

پیچھے پر غلاف ڈال لو۔ پرندے جب خوش ہوتے ہیں۔ تب گاتے ہیں۔ اور

تاریکی انکی زندہ دلی کو زایل کر دیتی ہے۔ ہم بھی تو جیسے روشنی میں خوش و خرم

نظر آتے ہیں۔ ویسے تاریکی میں خوش نہیں ہوتے۔ جو لوگ بیماری سے صحت

یاب ہوتے ہیں ایسا معلوم ہوتا ہے کہ روشنی سے تقویت انہیں آتی جاتی ہو۔

تاریک گھر ہمیشہ غیر صحت بخش ہوتا ہے۔ چنانچہ ایک ضرب المثل مشہور ہو گئی ہے

کو جس گھر میں روشنی نہیں وہاں آسیب کا ہمیشہ گزر ہے۔ سورج کی روشنی گھر کے

صفا کرنے میں امداد دیتی ہے۔ جب چیزیں میلی ہو جاتی ہیں۔ تو روشنی سے

وہ نظر آ جاتی ہیں۔ اور انہیں صاف کر لیا جاتا ہے۔ روشنی سے سانپ اور کیر

مکڑے دور ہو جاتے ہیں۔

لیکن جس حال میں روشنی عمدہ ہے وہ پ میں بیٹھا۔ مہنا بیماری کا باعث ہو سکتا

ہے بچوں کو دھوپ میں دوڑنے سے سرو ہوا لگ جاتی ہے۔ جن لوگوں کو کمیتوں میں کام کرنے کی عادت ہوتی ہے۔ انہیں تو تکلیف نہیں ہوتی۔ لیکن اور لوگ جب دھوپ میں جائیں تو انہیں چھپانا لگالینا چاہئے۔

(۵) لباس کپڑے اب ہوا کے لحاظ سے بنانے چاہئے۔ جنوی ہندوستان میں سردی گرمی میں اس قدر فرق نہیں پڑتا۔ جیسا فرق کہ شمال میں ہوتا ہے۔ صوبہ بنگال میں بہت لوگ جاڑے کے موسم میں اس لئے مرجاتے ہیں۔ کہ ان کے جسم پر کافی لباس نہیں ہوتا۔ جب سرو ہوا چلتی ہے۔ تو بخار میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ فلائین کا چھوٹا کوٹ بڑی حفاظت کرتا ہے۔

جسم کے دو نہایت نازک حصے سر اور آنتیں ہیں۔ اچھی لگاڑیاں سر کو دھوپ سے محفوظ رکھتی ہیں۔ پیٹ کے گرد کپڑے کی کئی تہیں خاص کر رات کے وقت بیماری سے بہت حفاظت کرتے ہیں۔ فلائین کا بلٹ بھی ایسا ہی کام دیتا ہے۔ جب دبائے ہیضہ پھیلی ہوئی ہو۔ تو ایسے وقت میں اسے زندگی کا تحفظ کہا گیا ہے۔ جب موسم میں تغیر و تبدل ہو تو بڑی خبرداری کرنی چاہئے۔ گرم و سردیوں کے بعد دیگرے آتے رہتے ہیں۔ سردی سے بیماری پیدا ہونے کا بہت احتمال ہے۔ کمزور بچے خاص کر سردی سے بہت تکلیف پاتے ہیں۔

جو کپڑے دن کے وقت پہنے جائیں رات کو انہیں اتار کر پھیلا دینا چاہئے۔ اس سے جو پسینہ ان میں بس گیا ہو گا۔ خشک ہو جائیگا۔ تمام کپڑے صاف ستھرے رکھنے چاہئے۔ عمدہ صحت کے لئے یہ بات از بس ضروری ہے۔ کپڑوں میں غلات بالکل نہیں رہنے دینی چاہئے۔

بچوں کے سونے اور چاندی کے زیورات پر کڑروں روپیہ خرچ کیا جاتا ہے جس روپے سے فائدہ اٹھایا جاتا ہے۔ اس طور سے اسے بیکار کر لیا جاتا ہے۔ بچوں پر اس سے بہت خراب اثر پڑتا ہے۔ اور وہ متکبر ہو جاتے ہیں اور صحت کام سے نفرت کرنے لگ جاتے ہیں۔ اکثر ان کی مباحث زیورات کے عبا میں جاتی ہیں۔

بیم خراب دستور ترک کرنا بہت اچھا ہے \*

(۶) نہانا۔ غسل کر نیسے جسم صاف رہتا ہے۔ اور ٹھنڈے پانی سے نہانا دل و دماغ کے حق میں بہت مفید ہے۔ جن لوگوں کو اکثر نہانے کی عادت ہوتی ہے۔ وہ بہ نسبت اُن کے جو گاہے گاہے نہاتے ہیں زیادہ عقیل ہوتے ہیں۔ روزمرہ نہانا بڑا ہی مفید ہے۔ والدین کو چاہئے کہ اپنے بچوں کو یہ عادت ڈلوائیں۔ تو وہ خوشی سے اسکی تقلید کریں گے۔ اور اپنے پرہیز وغیرہ کاموں میں اسکی قدرو قیمت معلوم کریں گے \*

نہانے کے لئے عموماً صبح کا وقت بہت عمدہ ہے۔ صاف پانی میں نہانا چاہئے۔ کہتے ہیں کہ میلے پانی میں نہانے سے کرم اندر داخل ہو جاتے ہیں گھڑوں یا لوٹوں سے سر پر پانی ڈالنا بہت عمدہ ہے۔ جھجروں میں پانی سرد ہو جاتا ہے۔ اور انہیں اٹھا کر سر پر ڈالنا بہت مفید ہے۔ تیر کر غسل کرنا بھی بہت عمدہ ہے۔ اگر مدیر اسکے \* اگر ممکن ہو تو جسم کو صابن سے صاف کرنا چاہئے۔ اور جب غسل کر لیا جائے تو پھر اُسکو تولیا سے خوب پونچھ دینا چاہئے۔ سادہ صابن سمیت خوشبودار صابن سے اچھا ہو۔ لہذا بڑا ضروری کام ہے۔ اس سے جسم تروتازہ ہو جاتا ہے۔ تولیے صاف ہونی چاہئے۔ نہیں تو فائدہ میں کسی قدر زیان آجائیگا۔

چھوٹے بچوں کے لئے جو مضبوط ہوں سرد پانی میں غسل کرنا بہت اچھا ہے۔ کہانے کے بعد جلدی غسل کرنا اچھا نہیں۔ اس سے ہضم میں فرق آ جاتا ہے۔ جب کوئی بہت تھکا ہورہا ہو یا جب دست آتے ہوں۔ تب بھی نہانا اچھا نہیں۔ جن لوگوں کو بخار ہے افاقہ ہوتا ہے۔ بعض وقت سرد پانی میں نہا کر پھر بخار پڑ جاتے ہیں۔ جب ایسا شخص نہا رہا ہو تو سرد ہوا جسم کو لگ کر پھر اُسے بستر بخاری پر ڈال دیتی ہے۔ غسل کو کے دیکھو دن میں دو بار میں گھرا نا بہت بُرا ہے۔

اگر سرد پانی میں غسل کرنے کے بعد جسم کو سردی محسوس ہو۔ گو کہ جسم کو خوب ملا گیا ہے۔ تو اس سے ثابت ہوتا ہے۔ کہ ذرا سا گرم پانی اچھا ہے۔ لیکن گرم پانی دماغ

کو جو ایک ریٹھ عضو ہے ایسی تقویت نہیں دیتا جیسے کہ سرد پانی دیتا ہے۔  
رات کو سونے کے پیشتر غسل کرنے کے بعد جسم کو خوب ملنا خوب نیند لاتا ہے۔  
بعض صورتوں میں گرم پانی سے نہانا بھی بہت اچھا ہے اس کا آمینہ ذکر کیا جا  
گا۔ غسل کے پانی کو گھر میں خشک ہونے نہیں دینا چاہئے۔ اس سے بخار اور بیماریاں  
پیدا ہوتی ہیں۔ کنوؤں میں اسکے بہہ جانے سے خبرداری کرنی چاہئے۔

(کے) ورزش۔ ایک بڑے مشہور انگریز عالم کا قول ہے۔ کہ زندگی میں  
کامیابی حاصل کرنے کے لئے۔ اول ضروری بات اچھا حیوان ہوتا ہے۔ یا یوں  
کہو کہ تندرست قوی اور کارکن ہونا۔ انگریز اور ہندوستانی کے درمیان ایک  
بڑا فرق یہ ہے۔ کہ انگریز تو ہر روز صحت کی خاطر عموماً کھیلتا یا سواری کرتا ہے۔  
اور ہندوستانی عام طور پر گھر پر بیٹھا رہتا ہے۔ اور جب تک اسپر کوئی بھپوری  
نہ آپڑے۔ گھر سے باہر نہیں نکلتا۔ انگریزوں کی انہی عادلوں کے سبب سے دنیا کی  
آبادی میں سے ایک چوتھائی ان کے زیر فرمان ہے۔ اگر ہندوستانی قومیں انکی  
طرح سرسبز ہونا چاہتی ہوں۔ تو انہیں انگریزوں کی ورزش کے بارے میں تقلید  
کرنی چاہئے۔ ورزش سے پیٹھ مضبوط ہوتے ہیں۔ خوں صالح پیدا ہوتا ہے۔  
اور جسم میں سے گندہ مادہ نکل جاتا ہے۔ ورزش کے بعد کھانا خوب کھایا جاسکتا  
ہے۔ اور اچھی طرح سے ہضم ہو سکتا ہے۔ مناسب طور سے ورزش کرنا ہمیں  
ہمیشہ کے لئے توانا بنا دیتا ہے۔ اسکے بغیر سستی آجاتی ہے۔ اور ذرا سا کام  
کرنا دوہر معلوم ہوتا ہے۔ اور ایسے لوگ خود تو پریشانی میں زندگی کاٹتے ہیں۔  
اور دوسروں پر بوجھ ہوتے ہیں۔

ہر کہیں لڑکے کھیل کے مشتاق ہیں۔ انکے لئے یہ اچھی بات ہے۔ ورزش  
کینڈہینکے اور اور کھیلوں سے انکی باہیں اور ٹانگیں مضبوط ہو جاتی ہیں۔ نعرے  
مارنے سے اور قہقہہ لگانے سے انکی صحت میں ترقی ہوتی ہے۔ اندر کی نسبت  
باہر ورزش کرنا بہت عمدہ ہوتا ہے۔ کیونکہ باہر کی ہوا صاف ہوتی ہے۔

جس حال میں بعض لڑکے کھیل کود کے سبب ایسے سبقوں سے متاقل کر رہے ہیں بعض ایسے ہیں کہ بالکل ورزش کا نام تک نہیں لیتے۔ مکتبوں میں لڑکوں کو بہت دیر تک بچلا چھوڑتے ہیں۔ اور بیٹھنے میں کوئی تغیر نہیں کیا جاتا۔ لڑکوں کو اسکول میں بیٹھنا بھی اور کھڑے رہنا بھی چاہئے۔

انڈین ایجوکیشنل کمیشن نے سفارش کی ہے کہ مدرسین کو کھیلوں جیٹاٹک اور قواعد کے ذریعے اور علاوہ انہیں اور ورزشوں کے ذریعے جو اسکول کے ہر درجے کی جماعت کے مناسب حال ہوں۔ لڑکوں کی جسمانی صحت کا خیال رکھنا چاہئے۔

جب سدا خالی ہو۔ تو ورزش نہیں کرنی چاہئے۔ نہ فوراً کھاتے ہی شام کی وقت کو کٹ کھیلنا بہت مفید ہے۔ لڑکیوں کو گھر میں محنت سے کاروبار کرنا چاہئے۔ تاکہ ان کی ورزش کی ضرورت کی اسطور سے تلافی ہو جائے۔

ان نوجوان کا جو یونیورسٹی کے امتحان کی تیاری کرتے ہیں۔ ورزش نہ کرنے کے باعث بیماری میں مبتلا ہونیکا بہت اندیشہ ہوتا ہے۔ ان میں سے بعض خیال کرتے ہیں۔ کہ اگر اسارا وقت پڑھیں سب ہو جاوے۔ یہ بڑی غلطی ہے بڑھئی کو بعض وقت اپنے ہتھیاروں کے تیز کرنے کی بہت ضرورت ہوتی ہے۔ ایسا ہی دل دماغ کیلئے ورزش کرنا ہے۔ ورزش سے دماغ میں خون کی بہت مقدار آتی ہے۔ اور اسے خوب تقویت ہو جاتی ہے۔ ایسا اکثر اتفاق ہوا ہے۔ کہ جن لڑکوں نے ورزش سے غفلت کی ایسے صحت بیمار ہوئے کہ امتحانوں میں داخل نہیں ہو سکے۔ بعضوں نے اسطور سے اپنے تئیں دایم بیمار بیض بنا لیا ہے۔ اگر والدین بچوں سے یہ خواہش کریں کہ ان کچھ بچہ پڑھتے ہی نظر آئیں۔ اور اور کچھ نہ کریں تو یہ ان کی غلطی ہے۔ یہ بھی بڑی بیماری فطانت ہے۔

(۸) پیند۔ رات کی وقت جسم کا گندہ مادہ بنتا ہے۔ دماغ آرام پا لیتا ہے۔

اور صبح کے وقت نئی مخلوق کی طرح ہم پھر اٹھتے ہیں +

بہ نسبت بڑوں کے بچوں کو نیند کی زیادہ ضرورت ہے۔ شیر خوار بچوں کی خواب کی نسبت ہدایات پہلے مرقوم ہو چکی ہیں۔ بارہ برس کے لڑکے کو نو گھنٹہ خواب کی ضرورت ہوتی ہے۔ بعض کو کم خواب کی ضرورت ہوتی ہے۔ بعض کو زیادہ +

سونے کے لئے رات بہت عمدہ وقت ہے۔ والدین کو چاہئے کہ اپنے بچوں کو دس بجھ سونے دیں۔ اور سویرے ہی اٹھادیں +

سویرے سونا سویرا اٹھنا انسان کو تندرست رکھتا ہے۔

اور اسے دولت مند اور عقیدت مند بناتا ہے۔

بستر پر لیٹنے کے تھوڑی دیر پہلے پیٹ بھر کر کھانا نہیں چاہئے۔ اس سے بڑی گہری نیند آتی ہے۔ اور پریشان خوابیں ستاتی رہتی ہیں۔ معدے کو سخت کام کرنا پڑتا ہے۔ اور دماغ کو تکلیف ہوتی ہے۔

زمین پر سونے کی نسبت چارپائیوں پر سونا بہت اچھا ہے۔ جب زمین خشک ہو۔ اور بخار پھیلے ہو اندھ ہو تو زمین پر بھی سونا پھینا کوئی مضائقہ نہیں کہتا اگر زمین سیلی ہو تو اس سے ممکن ہے کہ بائی پیدا ہو جسم میں سخت تکلیف اٹھ آئے یا اور کوئی بیماری لاحق ہو جائے۔

خراب ہوا جس سے بخار پیدا ہوتا ہے۔ زمین کی سطح کے ساتھ ہوتی ہے۔ اس سے چارپائی کی بلندی ہی اسے دور رکھتی ہے۔ جو لوگ زمین پر سوتے ہیں سانپ بچہ کا انہیں کاٹے جانا بھی ممکن ہے۔ کیونکہ رات کی وقت وہ خوراک کی تلاش میں ادھر ادھر پھرتے ہیں۔ جیسا کہ پہلے بیان کیا گیا ہے۔ تنگے اور بچھاوے صاف ہونے چاہئیں۔ میل لسنے چپٹ جاتی ہے۔ اور بہت زیان

کرتی ہے رات کے وقت صاف ہوا کہاں بہت ضروری ہے۔ تنک کردل  
 میں سونا بہت مفید ہے۔ گھروں کے بیان میں اسکی نسبت اور کچھ بیان  
 کیا جائیگا۔ بہت اشخاص کو یہ جزاب عادت پڑ جاتی ہے۔ کہ وہ اپنے سر  
 پیٹ کر سوتے ہیں۔ اس سے تازہ ہوا اندر آنے سے رک جاتی ہے +  
 ہندوستان کے بعض حصوں میں گرم موسم کے درمیان۔ لوگ میدان میں  
 بلا کسی ضرر کے سو سکتے ہیں۔ لیکن جب اوس پڑے تو اس سے بہت نقصان  
 ہوتا ہے۔ بخار ہو جاتا ہے۔ ایسی صورت میں سر پر ضرور سایہ ہونا چاہیے۔  
 سیل جگہ میں - ایسی جگہ میں جہاں جسم کو ہوا نہ لگے سونا نہیں چاہیے  
 جسم سے حرارت کو دور ہونے نہیں دینا چاہیے اکثر عدم حرارت سے بیماری  
 لاحق ہوتی ہے۔ جب بخار یا ہیضہ پھیلا ہوا ہو تو رات کے وقت جسم کو گرم کرنا  
 بہت ضروری ہے +

(۹) گھر - صحت کا انحصار زیادہ تر گھر پر اور اس کے قرب و جوار پر منحصر  
 ہوتا ہے۔ لوگ بعض وقت جزاب مقامات میں گھر لیکر خوش ہو کر رہتے ہیں۔  
 اس لئے کہ انہیں سستی ملے میں۔ لیکن حقیقت میں ایسے گھر بہت ہنگام  
 بنتے ہیں۔ بیماری کے سبب اس قدر نقصان ہو جاتا ہے۔ کہ پھر اسکی تلافی  
 ہو نہیں سکتی۔ تمام گھر جسے کہ وہ گھر بھی جو خشک مقامات میں ہیں۔ زمین  
 سے دو تین فٹ اونچے ہونے چاہئے۔ اس واسطے کہ بارش کے ایام میں جس  
 پانی گھر انہیں رہتا۔ اور سیل سے بھی بچے رہتے ہیں۔ جو بیماری کی خاص وجہ  
 ہے۔ چھت ڈبلواں بنانی چاہئے تاکہ پانی آسانی سے بہہ جائے +

گھر میں تازہ ہوا آنا کافی بددست کرنا چاہئے۔ اُن جگہوں کی نسبت جہاں  
 تازہ ہوا آتی رہتی ہے۔ اُن جگہوں میں جہاں تازہ ہوا نہیں آتی۔ اموات کی تعداد  
 دگنی ہوتی ہے۔ مطلوبہ قضا اس اندازہ پر منحصر ہے جسپر کہ ہوا تازہ ہو جاتی ہے  
 ایک چھوٹے کمرہ جس میں کہ ہوا بدلتی رہتی ہے۔ زیادہ صحت ور ہوگا۔ بہ نسبت

بہت بڑے کمرے کے جوتنگ ہے۔ دیواروں کے روشندانوں اور چھت

پر کی سوراخوں سے کافی ہوا آتی مالتی رہتی ہے +

تازہ ہوا کی ضرورت ان گھروں میں محسوس ہوتی ہے۔ جو اینٹوں سے بنائے

جائے ہیں۔ اور جنہر چرنے کا پلستر کیا جاتا ہے۔ اس قسم کے بہت گھروں

میں بہت ہی تھوڑی باریاں رکھتے ہیں۔ جو رات کے وقت بند کی جاتی ہیں۔

بعض کمرے خاص کر عورتوں کے بالکل باریاں نہیں رکھتے۔ ان میں ایک چھوٹا

سار وازہ لگا ہوتا ہے۔ وہ ہوا جسے سونے والوں نے گندہ کر دیا ہے۔ باہر

نہیں نکل سکتی اور کمرے کو بہر دیتی ہے۔ تمام قسم کے اسباب سے سونیکے کمروں

کو بہر دینا مفرد دستور ہے۔ بعض وقت اُنہیں اناج کے برتن بھی رکھ دیتی ہیں۔ اس

سے ہوا کی مناسب مقدار اور بھی کم آتی ہے۔ جہاں بیٹھا اٹھا کریں ان

کمروں میں آگ نہیں ملانی چاہئے۔ اگر آگ جلائیے تو وہاں چینی یا کوئی اور

ایسا راستہ ہو کہ جس کے راستے خراب ہوا اور دھواں نکل جائے جیسے جوات

سے گھر خراب ہوتا ہے ویسی چراغوں سے بھی خراب ہوتا ہے۔ ہر ایک کمرہ

جس میں بیٹھا اٹھا کریں یا سوئیں آئینے سامنے دو تکیوں والا ہو۔ تاکہ ہوا ان

میں سے گزرنے سکے۔ اگر ایک باری ہو۔ تو ہوا اچھی طرح گزر نہیں سکتی۔ جس ہوا

کا کہ سانس لے چکے ہیں۔ دھوئیں کی طرح آسمان کی طرف مالتی ہے اسلئے چھت

کے نزدیک ایسی سوراخیں رکھنی چاہیئے کہ جن سے یہ ہوا گزر جائے کھلیسیوں

والی بالیوں سے یہ مطلب حاصل ہو سکتا ہے۔ کچھ ہوا دروازوں کی اطرافوں

سے داخل ہوتی ہے۔ لیکن اگر انکی تہ کے نیچے کچھ سوراخیں رکھی جائیں۔ تو

اس سے ہوا بہت آسانی سے

گھروں میں سال میں دو دفعہ قلعی پھر دانی چاہئے۔ چونہ بہت عمدہ صاف

کرنے والی چیز ہے۔ مٹی کی دیواریں اور فرش چکنی مٹی سے ہفتے میں دو دفعہ

لیسنے چاہئے۔ لیکن گوبر اس میں نہیں ملانا چاہئے۔ خشک میل اس قدر ضرر

رسال نہیں۔ جس قدر کہ تم میل ضرر رساں ہے کمروں اور باندوں کو خوب چھاننا چاہئے۔ لیکن روزمرہ لینا پوتنا انہیں سیلا اور غیر صحت بخش بنا دیتا۔ گہر کا کوٹ کر کٹ وغیرہ کیلے کے چھلکے اور اور کوڑا کرکٹ کبھی گہر کے پاس نہیں کرانا چاہئے جب انہیں نورا نہیں اٹھایا جاسکتا تو یہ تدبیر کرنی چاہئے۔ کہ ایک مٹی کا برتن جیسے مضبوط ڈھکنا ہو لینا چاہئے۔ دن بھر کوڑا کرکٹ اُس میں ڈالتے رہنا چاہئے اور اگلے دن اسے خالی کرنا چاہئے۔ بعض شوروں میں اب گاڑیاں میں جو کوڑا کرکٹ لیجاتے ہیں۔ جہاں گاڑیاں نہیں۔ وہاں گہر سے کچھ فاصلے پر ایک گرٹا۔ کھودنا چاہئے۔ جس قدر غلاظت دور ہوگی اسی قدر کم ضرر رساں ہوگی۔ لیکن بہت اشخاص اپنے گھروں کے پاس گڑھے کھود لیتے ہیں۔ جس میں وہ سب کچھ جمع کرتے جلتے ہیں۔ اور اسے سڑتا چھوڑ دیتے ہیں۔ وہ ان گرٹھوں کو اس قدر مرتب رکھ دیتے ہیں۔ کہ جب انہیں انہیں کسی چیز کے ڈالنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ تو گویا وہ چند قدم آگے نہیں جاسکتے اور رفتہ رفتہ غلاظت کے اس قدر عادی ہو جاتے ہیں۔ کہ پھر نفرت اٹھ جاتی ہے۔ مگر اس سے انکی بری تاثیر دور نہیں ہوتی۔

غلاظت جو بدن سے نکلتی ہے زمین پر گرنے نہیں دینی چاہئے۔ اسلئے کہ یہ اسے گندہ بنا دیتی ہے۔ اگر خاکروب ہیں تو اُن سے اُٹھو اگر اُسے دور پہنچا دینا چاہئے۔ جب ایسا نہ ہو سکے تو گھر سے جہاں تک دور ممکن ہو گرٹا کھودنا چاہئے۔ اور اُس میں اُسے ڈلوا دینا چاہئے۔ یہ گرٹا ایک فینٹ چھڑا ہوا اور ایک دو فینٹ گہرا ہوا دوری کی وجہ سے یہ غلاظت پہراثر نہیں کر سکے گی بدبو سے رہائی پانیکا یہ ایک آسان طریق ہے۔ جسطرح کہ انسان کا زہر زمین جذب کر لیتی ہے۔ کھینک ایسے ہی کپڑا پانی کو جذب کر لیتا ہے۔ غلاظت پر کچھ خشک مٹی بکھیر دو۔ بدبو بخدی ہو جائیگی۔ خشک گوبر جلا لیں اُسکی رائحہ خوب کہاںستہ اور مٹی کی طرح بدبو کو دور کر دیتی ہے۔

**گھر کا قرب و جوار** - اگر ممکن ہو گھر اور عمارتوں سے بند نہیں ہونا چاہئے۔ سائے کے لئے اگر درخت ہوں تو بہت اچھی بات ہے۔ لیکن اس قدر درخت بھی نہ ہوں کہ نسیم صبا کو روک دیں۔ بہت درخت اور پودے گھر کے آس پاس اگنے نہیں دیے چاہئے۔ اور درختوں سے جو پتے گریں انہیں یا تو کسٹید یا فاصلے پر لپکا کر ڈال آنا چاہئے یا جلادینا چاہئے۔

گھر کو مویشیوں - گھوڑوں - بھیڑیوں کے باندھنے کی جگہ نہیں بنانا چاہئے۔ ان کے سانس سے ہوا گندہ ہو جاتی ہے۔ اور نیز انکے گوبر سے اگر وہ قریب رکھے جائیں۔ ان کے گوبر وغیرہ کے دور کرنے میں بڑی خبرداری کرنی چاہئے۔ کہا د کے ٹمیر کم سے کم گھر سے ایک سو قدم کے فاصلے پر ہونی چاہئے۔ جہاں زمین ڈھلاں ہوتی ہے۔ پانی بہہ جاتا ہے۔ اگر زمین نشیب میں ہے تو بارش کے بعد پانی کھڑا ہو جاتا ہے۔ اور وہ جگہ میل اور سرد ہو جاتی ہے۔ جب دھوپ نکلتے ہے تو وہ جگہ سوکھ جاتی ہے۔ لیکن وہ سڑا ہوا مقام بدبو اور مضر مادہ نکالتا رہتا ہے۔ جن جگہوں میں پانی کھڑا ہو جایا کرے۔ انہیں بہر دینا چاہئے۔ اور نالیاں بنانی چاہئے۔ تاکہ بارش کا پانی انکے ذریعہ بہہ جائے اور وقتاً فوقتاً ان نالیوں کو صاف کرتے رہنا چاہئے۔

ایسی جگہ میں جہاں ہمیشہ پانی کھڑا رہتا ہے اور دلہلیں ہیں بخار کی نالوں میں نالیاں بنانا اور کہتی کرتا اسکا کافی علاج ہے۔ جہاں یہ تجارتیہ عمل میں نہ آسکیں۔ وہاں انکے اور گھروں کے درمیان درختوں کی گہنی قطاریں لگا دینی چاہئے۔ جس سے ملیں یا ہوا دور ہوگی۔ جو بخار کا باعث ہوتی ہے۔

اگر مندرجہ بالا باتوں کی طرف توجہ کیگی تو بیماری بہت کم ہوگی اور اموات کی تعداد کم ہو جائیگی۔

## بچوں کی بیماریاں

دوا و بیماری احساس درد ہر حالت میں صم بادل میں کسی چیسٹر

کے بگڑنے کا نتیجہ ہے۔ اور گوا سکا برداشت کرنا بہت مشکل ہے تاہم یہ بالکل خطرناک نہیں ہے۔ بلکہ یہ خطرے سے ہمیں آگاہ کر نیکی علامت ہے۔ یا ہمیں یہ بتاتا ہے۔ کہ ہم کچھ غلطی کر رہے ہیں۔ اگر کوئی بچہ چراغ کی لالٹ پر ہاتھ مارتا ہے۔ تو دروازے سے مکیلا دیتا ہے۔ کہ اسی فوراً اپنے ہاتھ کو پیشتر اسکے کدو اور سخت صدمہ پہنچائے دور کر لینا چاہئے۔ جس شخص نے چاقو پکڑا ہوا اس سے اپنی انگلی کو کاٹ لے تو دروازہ فوراً اسے مطلع کر دیتا ہے۔ کہ ٹھہر جائے یا فرض کر دے کہ کسی بوڑھے یا کمزور شخص کے کپڑوں کو آگ لگ جائے۔ درحالیکہ وہ اکیلا سویا ہوا ہے۔ تو تکلیف کے مارے شور اور پکار کرنے سے ہر کوئی اُسے امداد دینے کے لئے دوڑا بیگا۔ لیکن اگر دروازہ ہوگا۔ تو ممکن ہے کہ وہ اسقدر سخت جلیجائے کہ نوبت ہلاکت تک پہنچے اور اس بات سے آگاہ نہ ہو۔ کہ کیا ہو رہا ہے یہ کیا نہیں ہو رہا۔

درد علاج میں بھی امداد دیتا ہے۔ فرض کر دے کہ ایک شخص کی ہڈی ٹوٹ گئی ہے۔ اسکے چنگا ہونیکے لئے کمال اسن ضروری ہے۔ یہ آرام تب جا کر محسوس ہوتا ہے۔ کہ جب اُس عضو کو استعمال کر نیکا قصد کریں۔ بیماری کی تکلیف لوگوں کو مجبور کرتی ہے کہ بسترے پر پڑے رہیں۔ تب ہی علاج جا کر امکان پذیر ہو سکتا ہے۔

تکلیف اور بیماری کے اور بڑے فوائد میں جب ہم تندرست اور مضبوط ہوتے ہیں۔ تو اسوقت ہم موت کو فراموش کر کے بد اخلاقی اور فسق و فجور میں مبتلا ہوتے ہیں۔ مگر بیماری ہمیں کام سے باز رکھ کر آگاہ کر دیتی ہے۔ کہ ہم غور کریں۔ اور بد معاشری کی حالت سے توبہ کریں۔

**ہندوستان میں بیماری**۔ بعض بیماریاں بعض موسموں میں بہ نسبت بعض کے زیادہ پھیلتی ہیں۔ لیکن ہندوستان اسقدر وسیع ملک ہے۔ اور اُس کی آب و ہوا میں اسقدر اختلاف ہے۔ کہ ایک جگہ سال کے

ایک حصے میں آرام ہے۔ تو دوسری جگہ سال کے اسی حصے میں وبا پھیلی ہوئی ہے۔ ۱۹۱۳ء و ۱۹۱۴ء کے محکمہ حفظان صحت کی رپورٹ سے صحت اور غیر صحت ورمہینے معلوم ہوئے ہیں۔ جنہیں ذیل میں درج کرتے ہیں۔  
 بنگال۔ نومبر۔ دسمبر۔ بہت خراب مہینے ہیں۔  
 شمال مغربی صوبجات اور اودھ۔ سنی سب سے خراب۔  
 اکتوبر سب سے اچھا ہے۔

پنجاب۔ سال کے دو پہلے اور دو آخری مہینوں میں موت کی تعداد بڑی کثیر ہوتی ہے۔

ممبئی۔ جون جولائی اور اگست بڑے خراب مہینے ہیں۔

مدنکراس۔ دسمبر سب سے خراب ہے اپریل سب سے عمد

ہے۔ ڈاکٹر ونڈسٹراین لنکا کی نسبت فرماتے ہیں۔ کہ وہاں

بخار مئی میں شروع ہوتا ہے۔ اور نومبر تک رہتا ہے۔ جب بخار کا دورہ

ختم ہو جاتا ہے۔ تو مورچہ کا دورہ شروع ہوتا ہے۔ کیونکہ شمال مشرقی ہوا

باعث سے یک لخت تغیر ہو جاتا ہے۔ مغربی گھاٹ میں دسمبر اور

جنوری بڑے سخت مہینے ہیں۔ کیونکہ سالیں بہت طویل ہوتا

ہے۔ اور رات کے وقت خشکی کی طرف سے ہوا میں چلتی ہیں۔

محکمہ حفظان صحت نے ۱۹۱۳ء و ۱۹۱۴ء میں اموات کی تعداد کی مندرجہ

ذیل رپورٹ کی ہے۔

۳۳۹۴۳۹	بخار
۳۶۵۹۲۸	آنسو کی بیماریاں
۲۹۳۴۳۸	میفہ
۲۸۰۴۲۰	چیچک
۵۲۷۷۰۰	تمام بواغت



بیماری میں بھی بلا کسی بیماری کو چھوڑے مبتلا ہو سکتے ہیں۔ اگر ہمیں شک نہیں لگا یا گیا۔ تو ممکن ہے۔ کہ چھپک و اے شخص کے قریب ہی جانے سے ہمیں چھپک نکل آئے۔  
 کافور کا ٹکڑہ ہمیشہ ایسے ذرات کو نکال رہا ہے۔ جو بیماری ناک میں اگر ہمیں بو دیتی ہیں اسی طور سے یہ فرض کیا گیا ہے۔ کہ ایسی متعدی بیماریاں چھوٹے چھوٹے ذرات میں نکلتی ہیں۔ اور اس شخص میں اس بیماری کو پیدا کر دیتی ہیں۔ کہ جس میں وہ ذرات داخل ہوتے ہیں۔ یہ ذرات مشک و غیرہ کے ذرات سے مختلف ہوتے ہیں۔ کافور کے ذرات تو پھپھ پیدا نہیں ہوتے۔ اور نہ بڑھتے ہیں۔ لیکن چھپک کے ذرات کا ایسا حال نہیں چھپک کے ذرات گویا لیک پودے کے بیج ہیں۔ جو مناسب حالات میں بڑھنے لگتے ہیں۔ اسی واسطے انگریزی میں انہیں شگوفوں کے نام سے موسوم کرتے ہیں۔ ہر ایک متعدی بیماری کے اپنے اپنے ذرات ہوتے ہیں۔ جو کہ مختلف غلوں کی طرح پیدا ہوتے رہتے ہیں۔

اسطے کہ بیج آگ آئے۔ اُسے مناسب زمین میں پڑنا چاہئے۔ اگر ایسے چٹان پر پڑے کہ سپر ذرہ تری نہیں تو وہ بیج ضائع ہو جائیگا۔ اگر تھوڑی زمین ہوگی۔ تو وہ بھی تھوڑا اگیگا۔ لیکن زمین زرخیز ہوگی۔ تو وہ بھی بکثرت آگے آئیگا۔ بیماری کے بیجوں کا بھی ایسا ہی حال ہے۔ طاقتور انسان کی مثال چٹان کی مثال ہے۔ کمزور آدمی کی مثال تھوڑی زمین کی مثال ہے۔ اور سبیل پڑوس زرخیز زمین کی طرح ہے۔

جب قدر زیادہ طاقتور کوئی زہر جوتی ہے اُس قدر زیادہ مہلک ہوتی ہے اگر ہم ایک پیالہ زہر زہریلی لیں۔ تو ہم فوراً مر جائیں گے۔ لیکن اگر اُسکو پانی کے بڑے پیسے میں ڈال دیں اور پھر ایک پیالہ بہر پیئیں۔ تو ہم کم بیمار ہوں گے۔ لیکن بیماری جان نہیں جائیگی۔ ایسا ہی بیماری کے زہر کا حال ہے جب قدر زیادہ وہ زہر تازہ ہوا گے ساتھ ملی ہوئی ہوتی ہے۔ اُس قدر زیادہ اُسکی تاثیر کم ہوتی ہے۔ بعض اشیاء بھی ایسی ہیں۔ کہ جو بیماری کے ذرات کو دور کر دیتی ہیں۔ مثلاً جلتی گندک یا کاربائلک اسید وغیرہ۔

اگر ہم ندرست ہیں اور مصفا ہوا کی حصول کیلئے بڑے محتاط ہیں اور صاف پانی پیتے ہیں۔ اور عمدہ کھانا کھاتے ہیں۔ اور عمدہ لباس پہنتے ہیں۔ اور ہر جگہ صفائی مہتمم ہیں۔ تو بیماری کے تخم کے لئے زمین مناسب نہیں ہوگی۔ اور نہ وہ اکیلی +

علامہ متعدی بیماریوں کے بعض ایسی بیماریاں ہیں جو اس سے مختلف طبع سے پھلتی ہیں ہیضہ عموماً متعدی بیماری نہیں خیال کیا جاتا۔ لیکن ہیضہ کی قے اور اس کے دست کہتے ہیں۔ کہ اس زہر کے پھیلانے کا باعث ہیں۔ ایسا ہی ٹفوڈ اور انٹرک فوڈ کا حال ہے۔ بیماری کی علامات۔ چھوٹا بچہ نہیں جانتا۔ کہ بیماری کیا ہے۔ جب وہ بیمار ہوتا ہے۔ تو وہ اس کے باعث کو نہیں جانتا۔ بیماری کے اول علامات کو والدہ جانتی ہے۔ یہ بات خاص کر شیر خوار بچوں کے حق میں بہت مفید ہے۔ کیونکہ وہ بول تو سکتے نہیں صرف رو کر درد کو ظاہر کرتے ہیں۔ تپیر بھی دانا ڈاکٹر بچے کے رونے سے بہت کچھ معلوم کر سکتا ہے +

شیر خوار بچہ جب بیمار ہو جاتا ہے۔ تو اسے سُکرانا بھول جاتا ہے۔ اور اُس کے چہرے کی تازگی دور ہو جاتی ہے۔ جیسے وہ پہلا والدہ کی طرف دیکھا کرتا تھا۔ پھر وہ دیکھنا چھوڑ دیتا ہے۔ گو یہ نسبت اول کے اب وہ اُس کے بازوؤں سے ذرا جدا نہیں ہوتا۔ اور نہ اُس کے بازوؤں سے جدا ہونا پسند کر سکتا ہے۔ جب اُس سے بڑا بچہ بیمار ہوتا ہے تو اُسکی ہونک بند ہو جاتی ہے۔ لفظ ہونک کیلئے کیلئے کو اُسکا جی نہیں چاہتا۔ غیر معمولی طور سے ضد کرتا ہے۔ اور لیٹے رہنے کی آرزو رکھتا ہے۔ وہ بیماری کو محسوس کر نیکی شکایت کرتا ہے۔ یا وہ کہتا ہے کہ اُس کے جسم کے فلاں حصے میں درد ہوتا ہے گو حقیقتاً یہ بات ٹھیک ہو۔ کہ وہ ٹھیک جگہ بتلاتا ہے۔ بہتریں تدبیر یہ ہے۔ کہ بچے سے یہ دریافت کیا جائے۔ کہ اُسے تکلیف کہاں محسوس ہوتی ہے +

سب باتوں سے اول بات یہ چاہئے۔ کہ دیکھنا چاہئے۔ کہ بخار ہے یا نہیں آیا بچے کو یہ نسبت معمول کے زیادہ حرارت محسوس ہوتی ہے۔ ہاتھ سے ٹھیک طور پر یہ حال معلوم نہیں ہو سکتا۔ ڈاکٹر آلہ مقیاس الحرارت سے کام لیتے ہیں۔ اگر یہ دوا

ہو۔ تو پھر ماتے سے دیکھنا چاہئے۔ اگر حرارت معمول سے زیادہ نہ ہو تو سمجھ لینا چاہئے کہ بچے کے سینے میں جلن نہیں ہے۔ نہ اسے کوئی ایسا بخار ہے۔ کہ جس سے خسرہ وغیرہ نکل آئے۔ یہ بھی دیکھنا چاہئے کہ جسم سوکھا ہے یا تر یا پسینہ وغیرہ بھی آتا ہو۔ بنفص کو بہت کچھ معلوم ہو سکتا ہے۔ کلائی کی ہڈی کے اٹھے ہوئے حصے کی نیچے اور اس کے درمیان اس کا احساس ہوتا ہے۔ لیکن بچوں میں بہ نسبت بالغوں کے بنفص زیادہ جنبش کرتی ہے۔ اور آسانی سے اس کا شمار نہیں ہوتا۔

سانس کا بار بار آنا یقین کرنے کے لئے بہت مشکل امر نہیں ہے۔ اور بہ نسبت بنفص کے اس سے زیادہ قابل اعتماد پتہ لگتا ہے۔ جب بچہ سویا ہوا ہو۔ تو اس سے حق پتہ لگ سکتا ہے۔ کیونکہ سونکی حالت میں بہ نسبت بیداری کے دم زیادہ آہستہ آتا ہے۔ سانس بخار سے تیز ہو سکتا ہے۔ لیکن اگر ہونٹ کھلے رہیں اور بچہ بہت بے چین ہو اور اسے پیاس لگے تو سبب میں سوزش ہوگی۔ تندرستی کی حالت میں بچے کی فینڈ بڑی آرام دہ ہوتی ہے۔ فینڈ بچے امنی۔ پنگ سے اچھلنا۔ جلدی جلدی سانس لینا۔ اور دہشت سے بیدار ہونا بخار کی علامات میں۔

صحت کی حالت میں زبان صاف اور مرطوب ہوتی ہے۔ بیماری کی حالت میں خشک اور سفید ہوتی ہے۔ وغیرہ وغیرہ۔

آنتیں بھی بیماری کی علامات ہیں بچے کو یا قبض ہوگی۔ یا دست آتے ہوں گے۔ اگر دستوں میں بہت بد بو آئے تو یہ بد معنی کی علامت ہے۔ اگر دستوں میں خون آتا ہو۔ تو پھر بڑی احتیاط کرنی چاہئے۔

قارورہ بھی دیکھنا چاہئے۔ آیا کم ہے یا زیادہ۔ کیا رنگ رکھتا ہے۔ وغیرہ۔ اگر معدے میں رچ ہو تو اس سے چلانیکا بڑا غش پیدا ہوتا ہے۔ ورنہ زیادہ نہیں ہوتا۔ بلکہ طنے سے آرام ہوتا ہے۔ اگر جلن ہو۔ تو دبانے سے زیادہ درد ہوتا ہے۔

کہا شننا۔ قے کرنا۔ بھوک وغیرہ اور علامات میں جو ذکر کی جانی چاہئے۔ اگر مندرجہ بالا علامات کی طرف غور کیجا دیگی تو انشاء اللہ کو اپنے بچے کی بیماری معلوم ہو جائے گی۔

گی اور اس سے کسی قدر بیماری کی اصلیت کا پتہ لگ جائیگا۔  
**خفیف بیماریاں**۔ انکی نسبت مندرجہ ذیل عام ہدایات بیان کیجاتی ہیں۔ اگر کسیکو  
 بیماری محسوس ہو تو اسے کام چھوڑ دینا چاہئے۔ چپ چاپ لیٹ رہنا چاہئے۔ اور  
 ایسے مٹیوں خوب گرم رکھنا چاہئے۔ اگر بھوک نہیں لگتی تو ایک وقت یا دونوں  
 وقتوں کا کھانا نہیں کھانا چاہئے۔ اگر پیاس لگے تو پانی پینا چاہئے۔ جب پھر بھوک  
 لگے تو پیچھے پا کوئی اور ہلکی غذا کھلائی جائے۔ اگر قبض ہو۔ تو ہلکا سا جلاب لینا چاہئے  
 جب خوب افاقہ ہو جائے۔ تو پھر کام شروع کرنا چاہئے۔ اگر یہ صورت اختیار کی  
 جائیگی تو بہت صورتوں میں اس سے آرام ہو جائیگا۔

**بیماریوں کی خبرداری**۔ پہلے بھی یہ بیان کیا گیا ہے۔ کہ دوائی کے اوپر ناواقف  
 شخص سے کر لینا بڑا غیر ضروری ہے۔ بلکہ بڑی غلطی ہے۔ کیونکہ قدرت خود معالج ہے۔  
 ہاں دوائی اتنا کرتی ہے۔ کہ صحت کے رستے میں جو رکاوٹیں ہوتی ہیں۔ انہیں یہ  
 دور کر دیتی ہے۔ لیکن اس سے بڑھ کر یہ کچھ نہیں کہتے دوائی کی پسندیت اچھی  
 طرح سے تیمارداری کرنا بڑا مفید ہے اگر ایسا نہ کیا جائے گا۔ تو دوا بہت کم اثر کرے گی  
 عمدہ تیمارداری کے ساتھ دوائی کی کثیر ضرورت پڑتی ہی نہیں۔ مگر بہت اشخاص ایسے  
 ہیں۔ کہ انہیں یہ معلوم نہیں۔ کہ بیمار کی خبرداری کیسے کریں۔ اور اپنی جہالت کے باعث  
 انہیں بہت نقصان پہنچاتے ہیں۔ اس لئے اس بارے میں ذیل میں ہم چند  
 ہدایات مندرج کرتے ہیں۔

**پلنگ**۔ پلنگ کو بھی کونے میں مت لگاؤ۔ نہ غلاظت والی جگہ میں۔ نہ بہت  
 روشنی میں۔ مگر پھر بھی روشنی بکثرت ہونی چاہئے۔ اور اگر ممکن ہو۔ تو پلنگ بہت  
 عمدہ ہونا چاہئے۔ پلنگ کی چادر سفید اور کسی ہوئی ہوئی چاہئے۔ تکیہ صاف  
 ہونا چاہئے۔ بلکہ دو چادریں اور دو تکیے ہونے چاہئے تاکہ ایک ہوا میں پڑا رہے اور  
 ایک استقبال کیا جائے۔ تکیے کے پرت دینے میں بھی بہت فائدہ ہے۔  
 ہوا کا انتظام۔ صاف اور تازہ ہوا کا بندوبست کرنا چاہئے۔ کیونکہ ایام بیماری

میں اسکی دو چنداں ضرورت ہو۔ بیمار اشخاص سے گندہ مادہ کثرت سے نکلتا ہو جو اکثر سٹرا ہوا ہوتا ہے۔ بعض وقت بیمار چھوٹے کمرے میں بند کیا جاتا ہے۔ بہت اشخاص کمرے میں ہوتے ہیں اور ہوا کو اور گندہ بنا دیتے ہیں۔ یہ بیمار کے لیے اور جو اندر آتے ہیں ان کے لیے مضر ہے۔

تین باتوں کی دلیس گرہ باندھ لینا چاہیے۔ اول گندہ ہوا کے نکلنے کا رستہ رکھنا چاہیے۔ دوسرے باہر کی ہوا بے نسبت اندر کی ہوا کے زیادہ صاف اور تازہ ہوتی ہے۔ اس کا خیال رکھنا چاہیے۔ سومرے باہر کی ہوا کا اندر آنے کے لیے بند بست کرنا چاہیے۔ لیکن ناگہاں اسے اندر آنے دینا نہیں چاہیے۔

**عسل کرنا۔** جب کوئی شخص بیمار ہو تو اسکے لہو سرد پانی میں غسل کرنا بڑا مضر ہے۔ لیکن عموماً جسم کو صاف کرنا ہی تازگی بخش ہے۔ اس لیے ایسا کرنا چاہیے کہ شہ گرم پانی سے کچھ حصہ دھونا چاہیے۔ پھر اسے پونچھ کر خشک کر دینا چاہیے۔ اور اسے آہستہ ملکر ڈھانپنے دینا چاہیے۔ پھر اور حصے کو دھونا چاہیے۔ یہاں تک کہ تمام جسم صاف ہو جائے۔ جب کسی کو افاقہ ہو جائے۔ تو اسے کثرت سے غسل کرنا نہیں چاہیے۔ کیونکہ اس سے بیماری پھر عود کر آتی ہے۔ بڑی خبرداری کے ساتھ اس سے بچنا چاہیے۔ باقاعدہ طور سے اعتدال کے ساتھ نہانا ایک دن کثرت کے ساتھ نہانا سے بہت فائدہ بخش ہے۔ جب بہت گرم غسل درکار ہو۔ تو بیمار شخص کو سستے گرم پانی میں مچھلا دو۔ پھر رفتہ رفتہ اور گرم پانی ملائے جاؤ۔ اس طور سے پانی کی گرمی بھی زایل نہ ہوگی۔ اور تکلیف بھی نہ ہوگی۔

**صفائی جن چیزوں سے بدبو پیدا ہو انہیں فوراً دور کر دینا چاہیے۔** جوں ہی کہ ہنڈیا وغیرہ برتن استعمال کرے جائیں۔ تو ہنسی انہیں اور کہیں رکھنا چاہیے۔ اور کمرے میں کبھی انہیں خالی نہیں رکھنا چاہیے۔ اور اچھی طرح سے انہیں صاف کر کے ہوا میں رکھنا چاہیے۔

خشک میل نسبتاً اتنی بری نہیں۔ جتنی تر میل خطرناک ہو۔ بیمار کے کمرے کے

فرس پر کبھی پانی نہیں ڈالنا چاہئے۔ نہ وہاں گائے وغیرہ کا گوبر ہونا چاہئے۔  
اگر کمرہ میللا ہو تو بیمار کو اٹھا کر دوسرے کمرے میں بیجاویں۔ یہاں تک کہ وہ بالکل خشک  
ہو جائے۔ مگر کمرے کو ہر روز جہاڑنا چھینکنا بھی چاہئے۔ اسکے بیچ معنے نہیں کہ دھوڑ  
کو اڑایا جائے تاکہ سیل جوں کی توں بیچہ جائے۔ ترکیڑے کے ساتھ ہر ایک چیز کو  
صاف کرنا دھوڑ کے دور کرنے کے لئے بہترین طریق ہے۔

آرام بیمار اشخاص ایسی آوازوں سے کہ جنکی صحت کی حالت میں وہ پرواہ نہیں  
کرتے۔ تکلیف پاتے ہیں۔ اس لئے اُن کے پاس اونچی آواز کرنے سے پرہیز کرنا  
چاہئے۔ انہیں آرام دینے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ اگر بیمار سو یا گیا اسے اونگھ  
آتی ہو۔ تو کسی قسم کی آواز تک نہیں ہونی چاہئے۔ نیند کے برابر کوئی ڈاکٹر نہیں۔  
قدرتی شور بیمار کو اسقدر تکلیف نہیں دیتا جسقدر کہ لوگوں کی آواز انہیں ستاتی  
ہے۔ اگر گفتگو کرنی ہو۔ تو آہستہ کرو۔ چلو تو سچ سے چلو کانوں میں کبھی باتیں نہ  
کرو کیونکہ اس سے بیمار کو اُس بات کے معلوم کرنے کی تکلیف ہوتی ہے۔ اور  
اسے فکر لگی رہتی ہے۔ اگر کوئی بات اسکے سننے کے لائق نہیں تو وہ بات باہر  
جا کر بیان کر دو۔

**خوراک**۔ بعض وقت بیمار کے لئے خوراک سے پرہیز کرنا مفید ہوتا ہے اسباب  
کو بطور عام قاعدے کے یاد رکھنا چاہئے۔ کہ بیمار کو کھانے پینے کے لئے جو چیزیں  
کرنا چاہئے۔ برخلاف اسکے لمبی بیماری میں خوراک نہ ملنے کے قایم رکھنے کے لئے ضروری  
ہے۔ بیمار اشخاص بعض وقت بہو کھوں ہی مر جاتے ہیں۔ اسلئے اکثر جب خوراک  
کی کوئی آرزو نہ ہو۔ بیمار کو کسیقدر کھانے کے لئے دینا چاہئے۔ مگر شرط یہ ہو۔ کہ  
خوراک عمدہ عتم کی ہو۔ اور عمدہ طور سے پیش کی جائے۔ عموماً جب بیمار ہو۔ تو دودھ  
پیچھ اور ایسے ہی اور زود ہضم چیزیں پلانی چاہئیں۔ ہر ایک دیر ہضم چیز سے پرہیز  
کرنا چاہئے۔ جو خوراک دی جائے خوب تیار ہونی چاہئے۔ اور سفید ترکیڑے  
میں رکھ کر صاف برتن میں لانی چاہئے۔ اور صرف اتنی لانی چاہئے۔ کہ جتنے

کی ضرورت ہو۔ عذاک کو مقررہ وقت پر لانا چاہئے۔ اور ٹھیک وقت پہلانا چاہیے  
خواہ بیمار کہائے خزانہ کہائے۔ اُسے اٹھا لینا چاہئے۔ اُسکے پاس اُسے رکھ چھوڑنا نہیں  
چاہئے۔ مگر جب بہت غذا نہیں کھائی جاسکتی تو کسی وقت حقوڑی کھانیکو دل کر  
آتا ہے۔ زندگی بعض وقت ٹھیک وقت کی پابندی سے عذاک دینے پر منحصر ہوتی ہے  
سلوک۔ بیمار اشخاص بہت تکلیف پاتے ہیں۔ اور دق ہو جایا کرتے ہیں  
اس لئے انکی برداشت کرنی چاہئے۔ اُن کے ساتھ خوشی سے بولنا چاہئے۔ اور  
انہیں خوش کرنے کی کوشش کرنا چاہئے۔ مگر بیمار کے آگے جھوٹ کبھی نہیں بولنا  
چاہئے۔ پھلوں کے ادبے بدلنے سر کے اٹھانے۔ یا تکیہ ادھر ادھر رکھنے سے  
بیمار کو آرام آ جاتا ہے۔

دلیسی حکیم اور انکی دوائیاں۔ طبی کتابیں جو دلیسی حکما استعمال کرتے ہیں۔  
اور جو طبی مدرسوں میں داخل ہو کر تعلیم میں داخل نہیں۔ سینکڑوں برس گذرے ہیں  
کہ مرتب ہوئی تھیں۔ انہیں سے بعض اس سے بہت قدیم زمانے کی ہیں۔ ابتداء میں  
مردے کے جسم کو چھونا پلید سمجھا جاتا تھا۔ اسلئے انسان کی بناوٹ کی نسبت بہت  
کم حال معلوم ہوتا تھا۔ بیماریاں صرف متن خطوں کے بگڑنے کی طرف منسوب  
کی جاتی تھیں۔ قدیم زمانے میں بعض حکماء بڑے قابل آدمی ہوتے تھے۔ مگر انسان  
دنیا میں تجربے سے بہت کچھ سیکھ سکتا ہے۔ حال میں تو یہ کام کوئی ایسا نہیں  
سمجھا جاتا۔ بلکہ دکان کھولدی اور حکمت کا پیشہ شروع کر دیا۔ جب تک کہ حکما طبی  
مدرسے سے کوئی امتحان پاس نہ کر لیں۔ تب تک اُن کے علم کی کوئی سند نہیں  
اسلئے تعلیم یافتہ حکماء اگر دستیاب ہوں۔ تو انہیں ترجیح دینی چاہئے۔

مندرجہ بالا بیماریاں سب دلیسی حکما سے متعلق نہیں ہیں۔ انہیں بھی بعض بہت عمدہ  
حکیم ہیں۔ جنہوں نے تجربے سے بہت فائدہ حاصل کیا ہے۔ لیکن لاف زنیوں  
اور اُن کی لاف زنیوں سے بالکل پرہیز کرنا چاہئے۔

توجہات۔ خیر منتر اور بہت پریت کی طرف بیماریوں کو منسوب کرنا بیجا ہے۔

اور گناہ ہے۔ ان کا کبھی نام بھی نہیں لینا چاہئے۔ اور نہ دوائی کے لئے وقت کی تعیین کرنی چاہئے۔ کیوں کہ اس طور سے بڑا نقصان ہوتا ہے۔ دوائی کی جب ضرورت آپڑے تب ہی دی جانی چاہئے۔ غذا کی حکومت کبھی بند نہیں ہوتی۔ جو بات کہ درست ہے اس کے لئے ہر ایک وقت اچھا وقت ہے۔ ایسی باتیں جاہل عورتوں کی ہیں۔ یا ان حکماء کی جنہیں کچھ آتا جاتا نہیں۔ عمدہ دوائی دو۔ ہر ایک ممکن جبرداری کرو اور غذا سے دعا مانگو۔ جو حکیم منتر خیر کر نیوالا ہو۔ اُسے کبھی نہ بلاؤ واپس نالایقی کو اس طور سے پوشیدہ کرتا ہے +

## بخار

**بخار کی وسعت**۔ تخمیناً تیس لاکھ اشخاص ہر سال ہندوستان میں بخار سے ہلاک ہوتے ہیں اس بیماری سے جس قدر ہلاکت برپا ہوتی ہے۔ ویسے اور کل بیماریوں کے ہلاکت کی مجموعی تعداد بھی نہیں۔ علاوہ انکو جو فوت ہو جاتے ہیں۔ کسی لاکھ ایسے ہیں جو اس سے تکلیف پاتے ہیں بخار دار اضلاع میں۔ اگر کوئی شخص شام کے وقت گشت کرے تو اسے ضرور معلوم ہوگا۔ کہ یا تو کوئی بیمار اُس میں مبتلا ہے یا مبتلا ہو نیکو تیار ہے یہ بات فی الواقع ایسی ہی نظر آتی ہے اس لئے اسکا السداد اور اسکا علاج ازلیں ضروری ہے +

**علامات**۔ بخار کی علامات روز روشن کی طرح ظاہر ہیں۔ بدن بہت گرم ہوتا ہے۔ پیاس سے منہ سوکھا جاتا ہے۔ نبض تیز چلتی ہے۔ چہرہ سرخ اور تھمتا ہوتا ہے۔ اور قارورہ کم اور بہت رنگدار ہوتا ہے +

**بخار کے پالپے**۔ بخار جسم کا جلتا ہے جو جسم کو ایسا ناتوان کر دیتا ہے۔ کہ وہی خوراک سے اسکی پرورش نہیں ہوتی۔ کمزوری ہو جاتی ہے۔ اور کثرت سے گندہ مادہ جگر تلی اور دیگر اعضا پر گرتا ہے جس سے وہ سب اعضا مخلصی نہیں پاتے۔ اور خون ٹھیک طور سے مصفا نہیں ہوتا +

عام علاج ضروری یا بت جنہیں یاد رکھنا چاہئے۔ وہ مفصل ذیل ہیں۔

اول۔ اجسم کی بڑی حرارت کی کمی۔ اگر جسم کی حرارت میں تخفیف پیدا کی جائے تو گو یا پھر اندھن کم چلیگا۔ اور جسم اس قدر جلدی لاغ نہیں ہوگا۔ اُن سے نرم بن جائے گا۔ بعد ازاں بہان ہوگا۔ اکثر یہی نتیجہ پیدا کر دینگے۔ جب اچانک حرارت بہت تیز ہو جائے ہے۔ اور پھر اچھے جاتے ہیں۔ اور اور نشانات ایسے ظہور کرتے ہیں۔ جن سے غشی کا ڈر ہو۔ تو اس کے لئے ڈاکٹر برچ صاحب نے لکھا ہے۔ کہ بیمار کو سرد پانی سے غسل کرایا جائے۔ جاہل لوگ اکثر سرد پانی اور تازہ ہوا پر اعتراض کرتے ہیں یہ محض اُن کی نا سمجھی ہے۔ اسکی طرف غور نہیں کرنا چاہئے۔ سگرا احتیاط ضروری ہے اگر ممکن ہو۔ تو ڈاکٹر سے صلاح لے لینی چاہئے۔ اگر یہ میسر نہ آوے تو بچے کو گردن تک شیر گرم پانی میں بٹھاؤ۔ پھر آہستہ آہستہ سرد پانی پلائے جاؤ تاکہ حرارت خفیف ہوتی جائے۔ بچے کو اس میں ۱۰ سے ۱۵ منٹ تک بٹھانا چاہئے۔ سر کو بھی سرد رکھنا چاہئے۔ موٹا تہ دار مرطوب کپڑا بیہ کام نہیں دیکھتا یہ جلدی گرم ہو جاتا ہے۔ اور حرارت کو زیادہ کرتا ہے۔ ایک ٹکڑہ کپڑے کا جو سر کے اور پانی سے ترکیباً جائے۔ استعمال کرنا چاہئے۔ جو بہی کہ لپٹا ہوا شروع ہو بچے کو اٹھا لیا جائے۔ اور چادر میں جو پہلے اُسے لینے کے لئے بچہ پائی گئی ہو لے لیا جائے اور بغیر مالش کر کے آہستہ آہستہ سکھلانا چاہئے۔ کامل طور سے سکھلانا ضروری نہیں۔ پھر جب چادر سے اُسے لپیٹا جائے تو وہ سو جائیگا۔

اگر خطرناک نشانات پھر عود کر آئیں تو پھر غسل کرنا چاہئے۔ بعض وقت ۲۴ گھنٹوں کے درمیان ایک دفعہ سے زیادہ ایسا کرنا پڑتا ہے۔

ایسی صورتوں میں جو بہت سخت نہیں پانی اور سر کے کو ایک تہامی کی نسبت سے ملا کر اسفنج کرنا بہت مفید ہے۔ خاص کر ان بچوں میں جنہیں آنے بہت عرصہ ہو گیا ہے۔

سرد پانی کثرت سے پینا۔ برف استعمال کرنا اگر میسر آ جائے حرارت کے کم

کرنے کے اور وسائل ہیں ایسے ہی سر کو مندرجہ بالا طریقے سے سرور کہنا مفید ہے۔  
 روشن جس میں مساوی سرکہ کا عرق ملا ہوا ہو۔ یہ نسبت مالی پانی کے بہت  
 مفید ہے۔

بعض دوائیاں سرد تاثیر رکھتی ہیں۔ جسم کو اتنے گرم روغن سے ملنا جسے بدن  
 سہا رہا ہے۔ اکثر بہت مفید ہے۔ بعد غسل کے یا خواب کے جو غسل کے بعد  
 آجاتی ہے ایسا کرنا چاہئے۔

جب بیمار سخت جل رہا ہو۔ اُسکے بدن پر کپڑے لا دینا جلدی پسینہ نہیں  
 لاتا۔ بلکہ اور گرمی زیادہ کرتا ہے۔ جب پسینہ آنے لگے تو پھر فالٹو کپڑے ڈالنے  
 چاہئے۔

**دوم آرام**۔ جیسے بخار جسم کو نابل کرتا ہے۔ ویسے ہی ہر ایک کام  
 اور ہر ایک حرکت۔ حتیٰ کہ ہر ایک خیال اپنی مقدار کے مناسب حال کچھ نہ کچھ صرف  
 کرتا رہتا ہے۔ اسلئے بیمار کو بالکل آرام سے رکھنا چاہئے۔

**سوم خوراک**۔ اور دینا۔ بعض اوقات دیسی حکما بیمار کو بھوک  
 مردا ڈالنے بخاریں تو تخفیف ہو جاتی ہے۔ مگر بھوکوں کو نبت ہلاکت پہنچ جاتی ہے۔  
 اس طور سے ہلاکت کی جو نبت پہنچتی ہے۔ اُس کا کچھ پوچھیں ہی نہیں۔ خاص کر  
 ان بخاروں میں جنہیں آتے آتے عرصہ ہو گیا ہو۔ جہاں تک ممکن ہو سکے طاقت کا ہر  
 ایک ذرہ بحال رکھنا چاہئے۔ خوراک کو واقعی دانا ہی سے منتخب کرنا چاہئے۔

**چہارم خون کی صفائی**۔ بعض دوائیاں اس مطلب کیلئے مفید ہوتی  
 ہیں جیسے ہلکا جلاب بخار کی پڑیہ وغیرہ۔

بخار کے عرصے۔ قریباً سب بخار ایک ہی طور سے شروع ہوتے ہیں۔ عموماً  
 کچھ عرصے تک یہ بات بتلانا کہ وہ کس قسم کا بخار ہے۔ مشکل ہے۔ جب  
 انہیں ایذا ہو۔ تو پھر انکی تین قسمیں کی جاتی ہیں۔

اول۔ عارضی بخار۔

دوسری نوبت بخار۔ یعنی جو اپنے دوران میں کبھی چڑھتا کبھی اتر جاتا ہے۔  
سوم۔ حصہ جدی۔ یعنی ایسا بخار کہ جسکے سبب سے چھک و عجزہ نکلتا ہے۔  
مندجہ بالا تقسیم کو پابندی کے ساتھ مد نظر رکھ کر نہیں لکھیں گے۔ سادہ اور عام  
مستوں کا پہلے ذکر کیا جائیگا۔

## اول عارضی بخار

یہ نام بخار کی ایک ہلکی قسم کا ہے۔ جو ۲۴ گھنٹے سے لیکر دو یا تین روز تک ہوتا  
ہے۔ جیسے نوبتی بخاریں حال ہوتا ہے ویسا اس میں نہیں ہوتا۔ جب بچہ دانت  
نکالے۔ تو اس وقت یہ بخار اکثر ہوتا ہے۔ لیکن بچپن کے زمانے میں بھی  
ہو جاتا کرتا ہے۔

**علامات**۔ اس کا آغاز عموماً یوں ہوتا ہے کہ پہلے کمزوری محسوس ہوتی ہے۔  
جھوٹے نہیں لگتی۔ سردی۔ سرد۔ اعضا میں درد۔ پیاس اور شوخ رنگدار قارورہ  
اسکی اور علامات ہیں۔ جو بڑی یہ بخار چڑھتا ہے۔ مانتہ سے حرارت معلوم ہو  
سکتی ہے۔ اور بعض تیز چلتی ہے۔ زیادہ تر حرارت ایک دن سے زیادہ  
عرصے تک رہتی ہے۔ جب بخار کم ہو جاتا ہے۔ تو معتدلاً اس میں پیدائش آتا ہے۔

**بوا عشت**۔ غیر مناسب خوراک۔ دھوپ میں رہنا۔ موسم کی تغیرات  
سردی کا لگ جانا اور دانت نکالنا۔ یہ اس کے عام بوا عشت میں سے ہیں۔  
علاج۔ بچے کو سرد اور ایسے کمرے میں جہاں روشنی آتی ہو لٹانا چاہیو۔  
جب تک بچہ سردی کی شکایت کرتا معلوم نہ ہو۔ ایک چادر اوڑھنے کے لئے  
کافی ہے۔ نہیں تو سردی کے زائیل ہونے تک کبیل اڑنا دینا چاہئے۔

دکسٹریل۔ ریٹڈی کاتیل) کا معتاد عموماً مفید پڑتا ہے۔ جب حرارت خوب  
زور پر ہو تو لایم جوس (لیموں کا حرق) یا انبلی کے شربت میں معتدلاً سا پانی  
ملا کر دینا فائدہ کرتا ہے۔ بدن کو ایک حصہ سرکہ اور چار حصہ پانی کے ساتھ سفینج

کرنا بہت تروتازہ کرتا ہے۔ جب جلاب ہو جائے تو اس کے ایک گھنٹے بعد منور  
 لکسچر (دیکھو دو ایٹوں کے بیان میں) ہر دوسرے گھنٹے دینا چاہئے۔ اس  
 علاج سے بخار میں ۱۲ سے ۲۴ گھنٹے کے عرصے میں فرق پڑنے لگ جائیگا۔ اس  
 کے اول علامت یہ ہوگی کہ سرموئے پسینہ کی تری کے نشان معلوم ہوں گے  
 اس وقت بچہ پر ذرا بھاری کپڑا ڈھال دینا چاہئے۔ اور اگر بچہ بڑا ہے تو پسینہ  
 آنے کے وقت تک گرم چائے دینی چاہئے۔

خوراک کے ذریعے طاقت کو قائم رکھنا چاہئے پہلے روز دودھ میں پانی  
 ملا کر دینا چاہئے۔ اور پھر ذرہ مقوی خوراک کھلائی چاہئے۔ چورسے کا شوربا  
 بہت عمدہ غذا ہے۔ جب یہ اندیشہ ہو کہ بچہ رات کو بے چین رہے گا تو سوتے  
 وقت گرم پانی سے غسل کرنا اور گرم تیل سے بدن کو آہستہ آہستہ مالش کرنا مفید  
 ہوتا ہے۔

اگر پھر بھی بخار آئے تو جیسا کہ آگے بیان آتا ہے بچہ کو مین دینی چاہئے۔

## ۲۔ توبی بخار

یہ بخار بہت عام ہے۔ ایک زمانے میں انگلستان میں بھی کثرت سے پھیلا  
 کرتا تھا۔ لیکن جب سے جو ہروں کا انتظام کیا گیا۔ اور صفائی کی طرف زیادہ  
 خیال کیا گیا۔ تب سے وہاں آرام ہے۔ اگر یہاں بھی یہہ ذریعہ استعمال کو  
 جائیں تو ویسا ہی نتیجہ نکلیگا۔

**صورثیں۔** اس بخار کی تین خاص صورثیں ہیں۔ اول۔ یومیہ۔ دوم۔ تیار۔  
 تیسری۔ چوتھی۔ یعنی دو دن کے بعد بخار ہونا جو عموماً دوپہر کے بعد چڑھتا  
 ہے۔ جو بخار کہ روزمرہ چڑھتا ہے۔ شاید بہت عام ہے۔ علاوہ ازیں بعض اور  
 بے قاعدہ صورثیں بھی ہیں۔ جنہیں کم و بیش فرق کے ساتھ بخار آیا کرتا ہے۔ جو  
 مندرجہ بالا صورثوں سے جدا ہیں۔ لیکن تمام متول میں علامات بھی سرورث

حرارت اور پسینہ ہوتے ہیں \*  
 بچوں میں علامات ایکساں ہونا بہت کم ہے کیونکہ بچے نہیں  
 ہوتی بڑوں کی نسبت دوران بھی کم ہوتا ہے۔ مگر حرارت سے بخار بہت نمایاں  
 ہوتا ہے \*

**علامات** - بچہ دودھ نہیں پیتا۔ زبان دھیلی چھوڑ دیتا ہے۔ سردی  
 کے محسوس ہونے سے غشی آجاتی ہے۔ چہرہ زرد اور کھردرا ہو جاتا ہے۔ ماتھوں  
 کو سردی محسوس ہوتی ہے۔ اسکا دوران ممکن ہے۔ پاؤں گھٹنے یا دو تین گھٹنے  
 تک رہے۔ اُسکے بعد حرارت شروع ہوتی ہے۔ جو دو سے چار گھنٹے تک رہتی  
 ہے۔ آخر پسینہ آنا شروع ہوتا ہے۔ پہلے چہرے اور گردن پر پسینہ معلوم  
 ہوتا ہے۔ اور پھر تمام بدن پر پسینہ آ جاتا ہے۔ اسوقت نبض اپنی اصلی حالت پر آ جاتی  
 ہے۔ اور بیمار اپنے متین معمولی صحت کی حالت میں معلوم کرتا ہے۔ گو بہت کمزور  
 ہوتا ہے \*

**علاج** - بڑا مدعا سردی اور حرارت کی دوران کا کم کرنا ہے۔ جب سردی کی شکایت  
 ہو۔ تو بیمار پر خوب کپڑے اڑھا دیئے جائیں۔ گرم پانی کی بوتل فلائین کے کپڑے  
 میں لپیٹ کر اُسکے پاؤں سے لگانی چاہئے۔ اور گرم چائے۔ یا ادراک کو پانی میں  
 جوش دیکر خوب اُسے پلانا چاہئے۔ جب حرارت کا وقت شروع ہو تو کپڑے  
 علیحدہ کر دیئے جائیں۔ بیمار کو خوب سرد پانی پلانا چاہئے۔ جو پسینے کو لانے کے لئے  
 بہت اچھا ذریعہ ہے۔ اور بدن کو پانی میں سرکہ ملا کر اسفنج کرنا چاہئے۔ اگر ضروری ہو  
 تو سر گھٹنے پسینہ آنے تک فیورکس پھر دینا چاہئے \*  
 جب بیمار کو پسینہ تو آئے مگر خواب نہ آئے۔ تو جسم کو اور بھی خوب گرم رکھنا  
 چاہئے۔ چائی یا ادراک کا پانی دینا چاہئے۔ یا اگر بیمار پسند کرے تو سرد پانی پلانا  
 چاہئے۔ اس بات کا خیال رکھنا چاہئے۔ کہ کہیں سردی نہ لگ جائے۔ کپڑوں کے  
 بدلنے میں جلدی نہیں کرنی چاہئے \*

اب کوٹین دینی چاہئے۔ اس دوا کی کاربائیدہ یہ ہے کہ بخار کے انسداد میں  
بڑی امداد دیتی ہے۔ بعض اور دوائیاں مثلاً چائنا متقوی ہیں۔ مگر ان میں یہ  
ناشر نہیں ہے۔

یہ بات بطور قاعدہ کلیہ کے یاد رکھنی چاہئے کہ جب بخار اچڑنا ہوا ہو۔ یا حرارت کا  
دوران ہو تو اس وقت کوٹین نہیں دینی چاہئے۔ جب پسینہ آجائے۔ تو اس وقت  
اس کا وقت آتا ہے۔ آئیں بند نہیں ہونی چاہئے اور خالی معدے میں بہت مقدار  
نہیں دینا چاہئے۔ پانچ برس سے کم عمر کے بچے کو دن میں دو مقدار دینی چاہئے۔ اور  
ہر ایک مقدار اتنا ہونا چاہئے۔ کہ جو ایک دوا پر آجائے چہرہ سے بارہ برس کے عمر  
کے بچے کو جتنا چونی کے اوپر آجائے۔ دن میں دو دفعہ کسی قدر عرق لیموں اسمیں  
ملا لیں تو اچھا ہے۔

جب بخار سے افاقہ ہو جائے تو پھر بھی تھوڑی تھوڑی کوٹین دس روز تک بخار  
دینی چاہئے۔ سردی کا بڑا خیال رکھنا چاہئے۔

ضرورت کے وقت جیسا کہ پیچہ بیان ہوا سرد پانی سے غسل کرنا چاہئے۔ بعض  
صورقوں میں جہاں کوٹین فائدہ نہیں دیتی۔ سنکھیا فائدہ دیتا ہے۔ پس فور  
صاحب کا سولیشن آف آرٹسک اندازے کے موافق پانی ملا کر استعمال کرنا چاہئے  
کہا نیکی بعد دن میں دو دفعہ دو قطرے دینے چاہئے۔ لیکن چونکہ اس کا استعمال  
بہت خطرناک ہے اسلئے خاص کر چھوٹے بچوں کو بخار ڈاکٹر کے ساتھ صلاح و مشورہ  
کرنے کے نہیں دینا چاہئے۔

اس بخار کے مابعد نتیجے۔ بعض بچے اس بخار کے حملوں کے بہت شکار  
ہوتے ہیں۔ ہر ایک حملے سے افاقہ تو ہو جاتا ہے۔ مگر کمزوری بہت بڑھتی جاتی ہے۔  
بچہ دبلا پتلا ہو جاتا ہے۔ اور بدن لچبلا اور خون پانی سا ہو جاتا ہے۔ اور بہت کم  
پرورش کرنے کے لائق رہتا ہے۔ سبلی بھی بڑھ جایا کرتی ہے۔ یہاں تک کہ آخر دستوں  
یا کمزوری سے موت آجاتی ہے۔ کسی قدر حد تک یہ بیماری قابل علاج ہے لیکن

اگر بھی حالت جاری ہے تو علاج مفید ہے \*  
**ذیل کے فریے استعمال کرنے چاہئے۔** چھوٹے بچوں  
 کی خوراک زیادہ تر دودھ ہونا چاہئے۔ جب تک کہ بخار کے علامات ہیں۔ کوئین کے  
 دو پورے ستادول میں دو دفعہ دینے چاہئے۔ جب فائدہ ہو۔ تو معتاد میں تخفیف  
 کر دینی چاہئے۔ بعد ازاں تین ماہ تک ساٹیر پیٹ کے ساتھ اُسے ایک سے دو گرین تک  
 دینا چاہئے۔ اگر اس سے آنتوں میں کوئی فتور ہو۔ تو اس کے بجائے سرپ آف آؤڈ ایدٹ  
 دینا چاہئے۔ لیکن اس کی موٹاد کے درمیان کوئین بھی دن میں دو دفعہ ضرور دینی چاہئے۔  
 دستوں کو فوراً بند کر دینا چاہئے۔ کچھ ہوا خوری کرانی چاہئے۔ لیکن وہ پ میں پہرے  
 اور دکان سے پرہیز کرنا چاہئے \*

اگر بخار کا دورہ جاری رہے تو بہترین تدبیر یہ ہے کہ آب ہو تبدیل کی جائے \*  
**انیمیا۔** (یا خون کی کمی) یہ حالت پہلی حالت سے بہت مشابہت رکھتی  
 ہے۔ خون پانی سا ہو جاتا ہے۔ اور اُس میں چند سرخ گلوبول ہو جاتے ہیں۔ پوٹے  
 ہونٹ اور زبان رزورڈ پڑ جاتے ہیں۔ بیمار است رہتا ہے۔ اور کام کرنے کو اُس  
 کا دل نہیں چاہتا \*

**علاج۔** صحت کو ترقی دینے کے عام وسائل استعمال کرنے چاہئیں۔ مندرجہ  
 ذیل نسخہ بھی دینا چاہئے۔ سلفنیٹ آف آئرن (ہیراکیس) ۴ گرین۔ اوھر  
 واٹر۔ اور انفیوژن آف چرائٹا جو شانہ چرائٹا) چھ چھ اوٹس۔ اسے چھوٹی چمچی  
 سے لیکر بڑی چمچی تک موافق لحاظ عمر کے دینا چاہئے \*  
 سلفنیٹ آف آئرن سیاہی بنانے میں کام آتا ہے۔ اور اس سے پائمانہ سیاہ  
 ہو جاتا ہے۔ لیکن اس کا کچھ ہرج نہیں ہے \*

**تلی۔** تلی ایک مستطیل سا چھپٹا گوشت ہے۔ بہت اسفنج واس ہے۔ اور پیٹ کے  
 اوپر کے حصے میں جسم کے بائیں طرف ہوتا ہے۔ صحت کی حالت میں تو یہ معلوم نہیں  
 ہوتا۔ لیکن جب بخار آتے آتے عرصہ ہو جائے۔ تو یہ معلوم بھی ہوتا ہے۔ اور

دیکھا بھی جاسکتا ہے۔ چنانچہ پیٹ کے بڑے ہونے کی حالت میں سر کوئی اسے دیکھتا ہے۔ خون کے شرح ذرات کم ہو جاتے ہیں۔ زبان زرد ہو جاتی ہے اور لرزتی ہے اور آنکھ کی سفیدی کا رنگ لیموں کا سا ہو جاتا ہے۔ جب تلی کو تکلیف پہنچی۔ بائٹری ہو جاوے اور آہستہ سا صدمہ یا ذرہ پاؤنکا۔ بچہ ملنا اُس میں شگاف کر دیتا ہے اور اس میں سے یہاں تک خون نکلتا ہے۔ کہ بیمار مر جاتا ہے۔ بخار کے پچھلے نتائج کے بیان میں۔ جو علاج بیان کیا گیا ہے۔ اُس سے اس میں بہت فائدہ ہوگا۔ جب تلی کو بڑے ہوئے بہت عرصہ ہو گیا ہو۔ تو ڈاؤڈ اید آڈھر کھری کی مرہم کی روزمرہ مالش کرنی چاہئے۔

**بواعث**۔ بخار اور سٹمٹھ فیو کو بے صلیو یا بھی (خراب ہوا) کہتی ہیں۔ گو اس کی کبھی تفریق نہیں کی گئی۔ عموماً ایک قسم کا زہر خیال کیا جاتا ہے۔ خیال کرتے ہیں۔ کہ کسی قدر عام ہوا کی سبب یہ بیماری ہوتی ہے۔ کیونکہ جو لوگ اوپر کے کمروں میں سوتے ہیں۔ انہیں بہ نسبت ان لوگوں کے جو زمین پر سوتے ہیں یہ بخار کم ہوتا ہے۔ یہ بھی خیال کیا جاتا ہے۔ کہ رات کے وقت یا مالت خواب میں اس کا زور زیادہ ہوتا ہو۔ کیونکہ اس بخار کا اکثر کر کے ایسے وقتوں میں بہت ظہور ہوتا ہے۔ دیا کے دلدل دار کناروں کے پاس یہ زیادہ تر پیدا ہوتا ہے۔ گنہ جنگلوں میں اور ریتیلے اضلاعوں میں بھی جنگی تہہ دار زمین میں رطوبت ہو۔ گیہی مٹی کا خشک ہونا ایک اور باعث ہے۔ موسمی ہواؤں کے بنا۔ اکثر کر کے جرمی کثرت کے ساتھ پیدا ہو جاتا ہے۔ کیونکہ اس وقت سورج کی دھوپ زمین کو جو رطوبت سے بھری ہوتی ہے۔ سکھلا دیتی ہے۔ پانی اُسے اپنے میں جذب کر لیتا ہے اور جیسے یہ ہوا سے پیدا ہو سکتا ہے۔ ویسا اس سے پیدا ہوتا ہے۔ اسکے عام بواعث میں سے ایک یہ باعث ہے۔

دراس کے کمنٹر حفظان صحت بیان فرماتے ہیں۔ کہ سرد اور موسمی ہواؤں کے مینوں کے درمیان بہت لوگ بخار کے شکار ہوتے ہیں۔ آپکے نزدیک اس کا باعث جب قدر موسم کا تغیر ہے۔ ویسے بلیر کا زہر نہیں۔ آپ بیان فرماتے ہیں۔ جب بخار سے لوگوں کو اس بات کی سمجھ آ جاتی ہے۔ کہ مناسب کپڑوں اور خوراک کیلئے اپنے بدن کی

موسمی تغیرات سے حفاظت کریں۔ تو اس حال میں تعداد اموات میں بہت تخفیف ہو جاتی ہے۔ مگر اوتد ابیر بھی بہت ضروری ہیں۔

بخار سے محفوظ رکھنے والی چیزیں۔ جسم کو تقویت دینے کے بقدر

ذریعہ ہیں۔ اس بیماری کے حملوں سے محفوظ رکھ سکتی ہیں۔ اسکے جو بواعث بیان کئے گئے ہیں ان کا تدارک بھی اسکی انسداد میں بہت کچھ امداد دیتا ہے۔ مگر بعض اور ایسی ضروری باتیں ہیں۔ کہ جن کی طرف خاص توجہ کرنی چاہئے۔

اول۔ جو ہٹوں کا خراب پانی اس بخار کی پیدائش کا خاص ذریعہ ہے۔ اسلئے اگر پانی کے حاصل کرنے کے لئے بہت کوشش کرنی چاہئے۔ اگر یہ ممکن نہ ہو۔ تو پینے کے پانی کو جوش دے لینا چاہئے۔

دوم۔ جب بخار کا موسم ہو۔ تو گرم کپڑے پہننے چاہئے۔ فاصلہ رات کے وقت اور موسم کے تغیرات میں۔

سوم۔ رات کی ہوا سے بچنا چاہئے۔ جب بخار پھیلنا ہوا ہو۔ تو سہا یہ کے نیچے سونا چاہئے۔ باہر نہ گز نہیں سونا چاہئے۔

چہارم۔ اوپر کی منزل کے کمرے میں سونا بہ نسبت نیچے کے کمرے کے بہت مفید ہے۔ پلنگ بھی بہ نسبت زمین کے بہت اچھا ہے۔

پنجم۔ خشکی اور سردی سے بچنا چاہئے۔ صاف ہوا کا بڑا خیال رکھنا چاہئے۔ سوئے ہوئے اشخاص کے بدن پر ہوا کا لگنا بہت بُرا ہے۔ ایسے ہی غسل کی وقت ہوا نہیں لگنے دینی چاہئے۔

ششم۔ جب تنگ سورج چڑھ نہ پڑے باہر نہیں جانا چاہئے۔ تسمیر بھی کچھ کہا کر گہرے نکلنا چاہئے۔

ہفتم۔ دھوپ سے پرہیز کرنا چاہئے۔ بہت رنگان۔ بہت فاقوں سے جسم کو ماندہ نہیں کرنا چاہئے۔

ہشتم۔ مرطوب جگہوں۔ تر کپڑوں میں بیٹھنا اور کمزوری کچھالت میں کثرت

سے نہانا بڑا نقصان آور ہے۔

نہم۔ بخار کے موسم میں یا لیبر والے مقامات میں ہر روز کسی قدر کونین کھالینی چاہیے۔  
اگر مندرجہ بالا ہدایات کی طرف غور کیا جائیگی تو بخار سے بہت آرام رہو گا۔ اور ہر  
سال لاکھوں جانیں بچ جائیں گی۔

جب ڈاکٹر مہفور صاحب مدد اس کے سر جن جنرل تھو۔ تو آپ نے مندرجہ ذیل  
سرکپولر جسمیں بخار کے علاج اور السنداد کی مختصر ہدایت درج تھیں۔ شائع کیا۔

## بخار کی بیماریوں کیلئے ہدایات

جس شخص کو بخار آتا ہو۔ اُسے دھوپ میں۔ رات کی ہوا میں یا بارش میں نہیں گھومنا  
چاہئے۔ بلکہ گھر میں بیٹھ رہنا چاہئے۔ اور کسی جلاب آور چیز مثلاً گسٹرائیل کا ایک  
مقدار کھالینا چاہئے۔

(۷) اس سے جب آنتیں صاف ہو جائیں تو اسکے بعد کونین کھانی چاہئے۔ یہ  
بخار کے السنداد کیلئے سب دوائیوں سے عمدہ دوائی ثابت ہوئی ہے۔  
(۸) کونین اسطور سے کھانی چاہئے۔ کہ اگر بڑا شخص ہے تو وہ اسقدر کونین لے  
جسقدر کہ اٹھنی کے اوپر آجائے۔ اسے گلاس میں ڈال لے۔ اور کتنی پانی ملا کر خوب  
ملا لے۔ اور پھر اُسے پی جائے۔ جب تک بخار آتا رہے۔ تب تک ہر روز اس قدر  
خوراک تین دفعہ کھانی چاہئے۔ اسکے بعد ایک ہفتہ تک ایک مقدار کھانا چاہئے۔  
اس سے جسم میں تقویت آجائیگی اور پھر بخار نہیں ہوگا۔

(۹) جن بچوں کو بخار آتا ہو۔ انہیں جلاب اور دوائی اور کونین دینی چاہئے۔ مگر انکی  
عمر کے لحاظ سے پانچ برس کی عمر سے کم بچہ کو اسقدر کونین دینی چاہئے۔ جسقدر کہ دو دن پر  
آجائے اور دو دفعہ دن میں اور ایسے ہی چھ سے بارہ برس کے عمر کی بچے کو اسقدر کونین  
دیں جسقدر کہ چوتنی پر آجائے۔ اور دن میں دو دفعہ۔

(۵) ہندوستان میں بہت لوگوں کی یہ عادت ہے۔ کہ جب انہیں بخار ہو جاتا ہے۔ تو وہ کہنا نہیں کہاتے۔ لیکن ایسا کرنا بڑے دستور کی پیروی ہے۔ اس سے جسم مفرور ہو جاتا ہے۔ اور بڑے نتیجے پیدا ہوتے ہیں۔ جن لوگوں کو بخار آتا ہو۔ انکی لئے دودھ پیچھ۔ شوربا بہت عمدہ ہے۔ اور اگر ہو سکے۔ تو جو وہ مفرورہ کہایا کرتے ہیں وہ بھی کہائیں۔

(۶) جو اشخاص بخار سے اچھو ہو جائیں انہیں اپنا بدن گرم رکھنا چاہئے۔ اور رات کے وقت گھر کے باہر کبھی نہیں رہنا چاہئے۔

(۷) بخار کے موسم میں بہ نسبت معمول کے گرم کپڑے پہنے جائیں۔ اور ترکپڑوں میں اور باہر سونے سے پرہیز کرنا چاہئے۔

## (۳) رمیٹ فیور

**علامات**۔ اس قسم کے بخاریں حرارت بعض وقت کم ہو جاتی ہے۔ لیکن بالکل زایل کبھی نہیں ہوتی۔ اکثر کر کے اچانک یہ بخار آدیا جاتا ہے۔ بعض وقت عینا میں کم ہیں اور سر میں درد شروع ہو جاتا ہے۔ اور اکثر قے بھی ہوتی ہے۔ پانی سے دست بھی آیا کرتے ہیں۔ لرزہ شاذ و نادر ہی دیکھا جاتا ہے۔ مگر ماتھ اور پاؤں سرد معلوم ہوتے ہیں۔ چند گھنٹوں کے عرصے میں جسم ازکار سا مپتا ہے۔ جبکا دورہ آگے سے بارہ گھنٹے تک رہتا ہے۔ اسوقت حرارت حقیقت سے بچاتی ہے۔ مگر بالکل چھوڑتی نہیں۔ اسکے ساتھ ہی تھوڑا تھوڑا پسینہ بھی آتا ہے۔ گھٹاؤ عموماً صبح کے قریب ہوتا ہے۔ اور پڑناؤ شام کے قریب پیاس بہت لگتی ہے۔ زبان پر بخشک جمی رہتی ہے۔ اور سانس بہت تیز آتی ہے۔ جب بخار اپنی اعلیٰ حرارت پر ہوتا ہے۔ تو بہت جھپٹی ہوتی ہے۔ اور خردائی نہ کھائے۔ تو غشی بھی آیا کرتی ہے۔

ممکن ہے کہ اسکی حالت اسقدر خفیف ہو کہ محسوس بھی نہ ہو سکے۔

**بواغث**۔ اسکا ایک باعث تو ملیس ہے کہ سردی پسینے کو روک دیتی ہے۔

اور بخار کے زہر کو حملہ کرنے کیلئے آمادہ کرتی ہے۔ لیکن ممکن ہے کہ بچوں میں دانت نکلنے کے سبب سے۔ نامناسب خوراک سے۔ معدے یا آنتوں کے بگڑ جانے سے۔ کو لون وغیرہ سے بخار آتا ہو۔

**علاج۔** اس کا انحصار باعث پر ہے۔ اسلئے اول اسکی تشخیص کرنی چاہئے۔ اگر طبعی یا کسے باعث سے آتا ہو۔ توفیر کی تدبیر کرنی چاہئے۔

اگر جلاب نہیں دیا گیا تو پہلے آنتوں کو صاف کرنا چاہئے۔ تھوڑی دیر کے بعد ہر گھنٹے بعد فیورکسپو دینا چاہئے۔ بچہ نا ہلکا ہونا چاہئے۔ اور کمرے کی ہوا صاف ہونی چاہئے۔ ہلکی خوراک سے طاقت کو برقرار رکھنا چاہئے۔ رات کی وقت شیر گرم پانی سے غسل کرنے سے نیند آجاتی ہے۔ اگر بخار کو اچھا لگے تو سرد کو سرد رکھنا چاہئے جب پیشانی پر پسینہ آئے۔ اور حرارت کم ہونی لگے۔ توفیرکسپو بند کر دینا چاہئے۔ اور کوئین کا پورا دوس دینا چاہئے۔ جب حرارت کے تیز نہ ہونیکا وقت ہو۔ تو اس وقت کوئین نہیں دینی چاہئے۔

جوں جوں بخار کم ہوتا جاتا ہے۔ توں توں اسکے بارہ گر چڑھنے کا وقت لمبا ہوتا جاتا ہے۔ اسلئے کوئین کی دوس کو منہسم کر کے دو دفعہ دینا چاہئے۔ کم سے کم ایسا دس روز تک کرنے رہنا چاہئے۔ اسکے بعد کوئین کے بجائے چائنا دینا چاہئے۔ اگر کمزوری ہو۔ تو اس صورت بخار کے پچھلے تیلاج کے بیان میں جو علاج لکھا ہے اسکو موافق عمل کرنا چاہئے۔ سخت صورتوں میں جیسے کہ پہلے لکھا گیا ہے۔ سرد غسل کرانا چاہئے۔

## ط . ط . (۴) نفویدیا اینٹرک فیوحمی احمالی

اس بخار کا نام انگریزی میں ٹھوڈ ہے۔ اور اسے انٹرک کہتے ہیں۔ کیوں کہ اس انٹرہیٹ انٹریوں پر پڑتا ہے۔

کئی یورپین سپاہی اس بخار کے ہر سال شکار ہوتے ہیں۔ مگر یورپین بچوں اور

ویسیوں میں شاذ و نادر ہی ہوتا ہے۔ طفولیت کے ایام میں اس کی رفتار ہلکی ہوتی ہے۔ اور اگر اس کی تیمارداری خوب کی جائے۔ تو اکثر حالتوں میں اس سے آرام ہو جاتا ہے۔ اس لئے اس پر طویل مضمون لکھنا ضروری نہیں ہے۔  
 یہ ایک طرح سے تپ لازم کی قسم سے ہوتا ہے۔ کیونکہ اس کا دورہ تین ہفتوں کے قریب رہتا ہے۔ عموماً چھوٹے بچے میں نشان بھی پڑ جاتے ہیں۔ جو بخار کے اٹھوں دن سے بارہویں دن تک کثرت سے نمودار ہوتے ہیں۔ کمزوری بہت ہو جاتی ہے۔ اور کم و بیش دست بھی آتے ہیں۔

فی الحال ایسا خیال کیا جاتا ہے۔ کہ اس کا زہر حجاب پانی کے ذریعے خاص کر اندر داخل ہوتا رہتا ہے۔ ٹیٹوں کے نزدیک جو کوئین ہوں۔ اکثر ان سے بدن کا ایسا حال ہوتا ہے۔ یہ خیال کرنا ہی کیسا مکروہ ہے۔ کہ لوگ پانچانہ اور پیشاب کھاتے پیتے ہیں۔ جو لوگ اس بیماری میں مبتلا ہوں۔ ان کا پانچانہ سخت مضر ہوتا ہے۔ ان کے پانچانی کو فوراً گھر سے اٹھوا کر کہیں دور ڈال دینا چاہئے۔

خبر داری سے تیمارداری کرنا بڑا ضروری ہے۔ جب بچہ جاگتا ہو۔ تو سر گھینٹو کے بعد خوراک کے ذریعہ طاقت برقرار رکھنی چاہئے۔ لیکن تھوڑا تھوڑا کھلانا چاہئے۔ آب جو۔ یا اراروٹ۔ کو پتلا کر کے اور دودھ کے ساتھ ملا کر دینا بہت اچھا ہے۔ اسی طور سے سرد پانی بھی دینا چاہئے۔ انبلی کا پانی چونکہ جلاب آور ہے اس لئے نہیں دینا چاہئے۔ جب تک بخار کو اتارے ہوئے ایک ہفتہ نہوے تب تک سخت غذا نہیں کھلانی چاہئے۔

## ایرپو فیور

(۱) خسرہ۔ یہ بخار متعدی ہوتا ہے۔ جو عموماً بچپن کے ایام میں حملہ کیا کرتا ہے۔ اور ایک دفعہ سے زیادہ ایک شخص کو شاذ و نادر ہی آتا ہے۔ اثر کرنے کے بعد دس سے چودہ روز کے عرصے کے اندر اس کا ظہور ہوتا ہے۔ عموماً تین ہفتی

تک رہتا ہے۔ اور ابھی تک کوئی ایسی دوا ہی معلوم نہیں ہوئی۔ جو اسکی آمد کو روک سکے۔ اگر اسکی مناسب طور سے احتیاط کیجائے۔ تو پھر اسکا چنداں اندیشہ نہیں ہے۔

## علامات

یہ بیماری سردی سے شروع ہوتی ہے۔ بیمار اور ظاہر کے سرور نہنے سے آنکھوں سے اور ناک سے پانی آتا رہتا ہے۔ گلا دکھتا رہتا ہے۔ اور عموماً چھینکیں آتی رہتی ہیں۔ اور کہاںسی بھی ہوتی ہے۔ جو تھوڑے پہنیوں کا سرخ دانوں کی صورت میں جسم پر ظہور ہوتا ہے۔ پہلے چہرہ پر اسکا اثر نمایاں ہوتا ہے۔ پھر دہش اور اور اٹھنا پر کثرت سے دانوں کا خروج ہوتا ہے۔ اور جو دانے سرخ دکھتے ہیں وہ دودن کے عرصے تک رہتی ہیں۔ اگر انگلی سے دانے کو دبایا جائے۔ تو غائب ہو جاتا ہے۔ مگر جب انگلی اٹھالی جائے۔ تو پھر آظہور کرتا ہے۔ یہ آمد و رفت تین دفعہ تک لگی رہتی ہے۔ اور پھر کہیں جاکر اس میں زوال آنا شروع ہوتا ہے۔ بخار خفیف ہوتا جاتا ہے۔ اور نویں روز کو صرف سرخی رہ جاتی ہے۔ اور چھڑا اترتا ہوا معلوم ہوتا ہے۔

## علاج

بچے کو ہوا دار کمرے میں لٹا دینا چاہئے۔ لیکن دوائی سے آزاد رکھنا چاہئے۔ آنکھیں چونکہ کمزور ہوتی ہیں اسلئے بہت روشنی بھی نہیں چاہئے۔ چونکہ یہ بیماری متعدی ہے۔ اسلئے اور بچوں کو دور رکھنا چاہئے۔ بطور قاعدہ کلیہ کے یہ یاد رکھنا چاہئے۔ کہ دست اور چیز کوئی نہیں دینی چاہئے اسلئے کہ دستوں کی طرف آگے سے طبیعت کا میلان ہوتا ہے۔ چونکہ بیمار کو بہت پیاس لگتی ہے۔ اسلئے اسے دودھ اور گرم پانی اور میوینڈ پیسے کے لئے دینا چاہئے۔ جسم کو سر کے اور پانی کے ساتھ اسفنج کرنا اور اسپرچا دلوں کا آٹا جھاڑنا جسم کی تکلیف کیلئے ٹھنڈک کا باعث ہے لیکن نوزاک کے ساتھ اول ہی وقت کو برقرار رکھنا چاہئے۔ تاکہ آسانی سے ہضم ہو جائے اتفاقاً ہونے کے وقت ٹھنڈک لگ جانے سے احتیاط رکھنی چاہئے۔ بیمار کو گرم کپڑے پہنانے چاہئے۔ اگر آنکھیں آجائیں تو سرد گدیاں استعمال کرنی چاہئے۔

جب تک حسرہ والے بچوں کو چنگے ہوئے مین ہفتے نہ ہولیں۔ تب تک اور بچوں کا۔ ان کے ساتھ شامل ہونا چاہئیں۔ اور اس حال میں بھی ایسی صورت میں کہ جب کپڑے دہل جائیں \*

(۲) سکالرکٹینور۔ یہ ایک بہت متعدی قسم کا بخار ہے جس سے جسم پر عموماً سرخ داغ پڑ جاتے ہیں۔ اس میں گلا بہت دھکتا ہے۔ انگلستان میں یہ عام طور پر پھیلتا اور مہلک ہوتا ہے۔ گرمیہ وستان میں یہ شاذ و نادر ہوتا ہے اسلئے اسکا تفصیل وار ذکر کرنا ضروری نہیں \*

## چیچک

یہ بیماری بڑی خوفناک اور بڑی متعدی ہوتی ہے۔ جب تک اسلئے چمکے جسم پر رہتے ہیں۔ تب تک اسے زہر خارج ہوتی رہتی ہے۔ پرانے کپڑے و عینہ اگر برسوں تک اس بیماری کے پیدا کرنے کا باعث نہ ہوں۔ تو مہینوں تک تو رہتی ہیں۔ اثر ہو چکے کے بارہ روز بعد یہ خوفناک اسباب کو ثابت کر دیتی ہے \*

**علامات**۔ اول تو بخار شروع ہوتا ہے۔ لرزہ بھی آتا ہے۔ قے بھی ہوتی ہے۔ اور کمر میں درد بھی ہوتا ہے۔ تیسرے دن چیچک کے سرخ دانے چہرہ پر نمودار ہوتے ہیں۔ پھر دہڑپ اور اس کے بعد نچلے اعضا پر بخار کے علامات پھر کھینچ کر رو بہ کمی لاتے ہیں۔ جوں جوں چیچک بکیتی جاتی ہے جسم کم و بیش بھول جاتا ہے۔ یہاں تک کہ انگلیں بھی بند ہو جاتی ہیں۔ گیارہویں دن کے بعد دانے چھوٹے پڑتے ہیں۔ اور بخار پھر عود کر آتا ہے۔ تین چار دن میں پچھلے خشک ہو کر اتر جاتے ہیں۔ اور جسم داغدار رہ جاتا ہے اور دو ہفتے تک ایسا ہی رہتا ہے \*

**علاج**۔ جس حال میں اس بیماری کا دورہ ضرور رہتا ہی ہے اسلئے مندرجہ ذیل طور پر علاج کرنا چاہئے بیمار کو ٹھنڈے اور ہوا دار کمرے میں لٹانا

چاہئے۔ اور کپڑے ہلکے پہنانے چاہئے۔ پانی۔ چاول۔ پیچھے۔ یا لیموں کا  
 رس۔ اور پانی خوب دینا چاہئے۔ سر کے اور پانی سے جسم کو اسفنج کرنا اور اس پر  
 چادروں کا باریک آمادہ ہونا جسم کو بہت آرام دیتا ہے۔ اول تو حوزاک دودھ  
 اور اڑاروٹ پیچھے اور دودھ روٹی وغیرہ دینا چاہئے۔ ناریل کے تیل میں لیموں  
 کے ہانی کو ملا کر بدن پر دن میں دو دفعہ ملنا چاہئے۔ کیونکہ اس سے جسم پر گڑھی  
 نہیں پڑتے۔ جب چھلکے اتر رہے ہوں۔ تو گرم پانی سے غسل کرنا بہت آرام  
 دہ ہے۔ جسم پر روزمرہ تیل کی مالش کرنی چاہئے۔ اس سے چہرہ تر رہیگا۔  
 اور بیماری کے متعدی ہونیکا کم اندیشہ ہوگا جب تک تمام چھلکی اتر نہ جائیں۔ تب  
 تک بیمار کو اپنے کمرے سے باہر نکلنا نہیں چاہئے۔ چھپک کے دنوں میں آنکھوں  
 کی بڑبی احتیاط رکھنی چاہئے۔ انہیں خوب دھوتے رہنا چاہئے۔ اور اگر  
 وہ بند رہیں تو ذرا سا مرہم لگا دینا چاہئے۔

جو اشخاص بیمار کے پاس آتے جاتے رہے ہیں اگر انہیں پہلے ٹیکا نہیں لگا تو  
 انہیں ٹیکا لگوانا چاہئے۔ اور کسی کو لنگے پاس نہیں آنے دینا چاہئے۔ جن اشخاص  
 کو چھپک نکل چکی ہو۔ انہیں بھی بیمار کے پاس نہیں آنے دینا چاہئے۔ کیونکہ اگر  
 انہیں چھپک نہ نکلے گی تو یہ تو ممکن ہے۔ کہ اوروں کو نکل آئے۔ اگر بیمار آرام  
 گھر میں علیحدہ نہیں رہ سکتا۔ تو ہسپتال بہت عمدہ مقام ہے۔  
**متغیر چھپک**۔ یہ ہلکی قسم ہے جو بعض صورتوں میں ان اشخاص کو  
 نکلتی ہے۔ جنہیں ٹیکا لگا ہوتا ہے۔ یہ بات یاد رکھنی چاہئے۔ کہ جیسی خراب چھپک  
 متعدی ہے ویسی یہ بھی متعدی ہے۔

**ٹیکہ**۔ پہلے یہ بیان کر دیا ہے۔ کہ ۱۸۹۳ء و ۱۸۹۴ء میں چھپک ۲۴۰۰۰۰  
 اموات ہوئیں۔ چونکہ ہر پانچ میں قریباً ایک مر جاتا ہے۔ اس لئے اموات کی تعداد  
 ضرور ۱۲۲۰۰۰۰ ہوگی۔ یہ ۲۴۰۰۰۰ اموات خوالی دیہی کے ندیچ پر کی ہسپتال  
 کی مانند ہیں۔ یہ بات ثابت کر دی گئی ہے۔ کہ اگر بچپن میں اور بڑی عمر میں احتیاط

کے ساتھ ٹیکہ لگوا دیا جائیگا تو اس بیماری سے بالکل امن رہیگا۔ بہت ہی تھوڑی صورتیں ایسی ہیں۔ کہ جنہیں ان لوگوں کو جنہوں کے ٹیکہ لگوا دیا جاتا ہے۔ چیچک نکلتی ہے۔ لیکن کبھی ایسا بھی ہوتا ہے۔ کہ اس کا حملہ اپنے ہوتا ہے۔ جو پہلے حملوں سے ڈر رہے ہوتی ہیں۔ اگر ہندوستان میں بچوں کو چیچک نکلے۔ تو انکے والدین قابل ست ہیں۔ کیونکہ اب ہندوستان کا کوئی ایسا حصہ نہیں کہ جس میں ٹیکہ نہ لگایا جاتا ہو جس سے کبھی غفلت نہیں کرنی چاہئے۔ آقاؤں کو نوکروں پر اور استادوں کو شاگردوں پر اسکی ضرورت اور اسکا فائدہ سمجھانا چاہئے۔ اگر ایسا کیا جائیگا تو انشاء اللہ چند برسوں میں اس بیماری کا ہندوستان میں شاذ و نادر ہی نشان رہے گا۔

## چکن پاکس یعنی موتیا سیتلا

یہ ہلکی بیماری ہے۔ مگر متعدی ہے۔ جب اسکا کہیں سے اثر ہو چکتا ہے۔ تو پھر تین چار روز کے بعد نمودار ہو پڑتی ہے۔ کوئی ایک روز تک بیمار رہتا ہے پھر اسکا دورہ شروع ہوتا ہے۔ اور بیمار دور ہو جاتا ہے۔ اٹھویں نویں دن کو چھلک اترتی لگ جاتے ہیں اور بیماری کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔

چیچک کے بیمار کی نسبت یہ بیمار بہت ہلکا ہوتا ہے۔ اور پھپھولے بڑے بڑے گول اور صاف ہوتے ہیں۔

جس بچے کو یہ بیماری ہو جائے تو اسے گھر سے باہر نہیں نکلنے دینا چاہئے۔ ہلکی خوراک دینی چاہئے۔ اور ایک دو دفعہ نرم جلاب بھی کرایا چاہئے۔ یہ کوئی ضروری بات نہیں۔ کہ جسے یہ بیماری ہو۔ اسے چیچک نہ نکلے۔

## کروپ یعنی بربہ و بربہ

یہ گلے کی بیماری ہوتی ہے۔ جس میں بچے ایک سال کی عمر سے لیکر پانچ سال کی عمر تک مبتلا ہوتے ہیں۔ سردی یا سہیل اسکے عام بواعث ہیں۔ بعض وقت یہ بیماری اچانک رات کو حملہ آور ہوتی ہے۔ لیکن عموماً چند روز پیشتر کسی قدر سہارا یا کرتا ہے۔ آنکھوں سے پانی بہتا رہتا ہے۔ اور کھانسی ہوتی ہے اور کبھی انسان مرغ کی طرح بانگ پیتے ہوئے یا کتو کی طرح آواز کرتے ہوئے۔ اچانک گلابند ہو جانے کے سبب جاگ اٹھتا ہے۔ سانس مشکل سے آتی ہے۔ اور ہوا کے اندر آتے وقت ایک خاص آواز ہوتی ہے \*۔

**علاج** اگر وہ نشان جبکہ ذکر کیا گیا ہے معلوم ہو جائیں اور اسکے حملے سے احتیاط کریں تو بچوں کو محفوظ رکھا جاسکتا ہے۔ اسکا علاج وہی کرنا چاہئے جو زکام کے بیان میں ذکر کیا جائیگا۔ اگر اچانک تیز حملہ ہو تو فوراً فے اور دوا دینی چاہئے۔ چھوچہ ہر رات باریک اور تھامی چھوچہ ہر نیک گرم پانی میں ملا کر ملا دینا چاہئے۔ بعض وقت سلفیٹ آف زنک کو بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ ایک اونس پانی میں اسکے پانچ گرین گھولنے چاہئے۔ اور ایک چھوچہ ہر دینا چاہئے۔ فے سے گلے کو جلدی آرام ہو جائیگا۔ بچے کو اس قدر گرم پانی میں کر جسے والدہ کی کہنی سہا سکو۔ غسل کرنا چاہئے۔ اور دس منٹ اسکو پانی میں رکھنے کے بعد پھر اسے سکھلا لینا چاہئے۔ اسفنج یا کپڑہ گرم پانی میں بخور کر پے در پے گلے کو ملنا چاہئے۔ یہاں تک کہ چہرہ سرخ ہو جائے۔ اور بعد اسکے اس جگہ پر روئی باندھ دینی چاہئے \*۔ اگر ضرورت ہو تو ایک گھنٹہ کے بعد فے اور دوا دینی چاہئے۔ اور غسل کرنا چاہئے۔ اگر انٹریوں پر کوئی اثر نہ ہو۔ تو چھوچہ ہر کسٹریل دینا چاہئے \*۔ یہ بیماری عموماً عود کرنے والی ہوتی ہے۔ اسلئے اس سے محفوظ رہنے کے لئے سردی اور مرطوب موسم میں احتیاط رکھنی چاہئے \*۔

# سردی یا زکام

**علامات** - عام زکام بدن کے مساموں کے بند ہو جانے سے ہوتا ہے۔ پسینہ رگ جاتا ہے۔ ہو جاتا ہے۔ پانی اور گندہ مادہ جسے چھڑے کے راستے نکلتا چاہئے تھا۔ مگر مساموں کو بند ہو چکے لہذا نکل سکا۔ آنکھوں کے راستے منہ کے اتر اور ناک کے راستے بہنے لگتا ہے۔ سردی - سردی کی مقدار بخار اور کھانسی بھی اس میں ہوتی ہے۔

**علاج** - بڑا مدعا تو پسینے کے رک جانے کی اصلاح کرنا ہے۔ یہ بات پاؤں کو گرم پانی میں رکھنے سے حاصل ہو سکتی ہے۔ رات کی وقت اور ک کے گرم پانی پینے اور خوب کپڑوں میں لپیٹنے سے بھی یہ مدعا دستیاب ہو سکتا ہے۔ اگر بہت سخت زکام ہو تو گرم پانی میں مای بھی ملا دینی چاہئے۔ اگر ایسا کیا جائے گا۔ تو بخار کو اگلے دن ہی صحت ہو جائیگی اگر خراب زکام ہو۔ تو بچے کو ایک دو روز باہر نہیں نکلنے دینا چاہئے۔ بلکہ غذا دینی چاہئے۔ اور رات کو تھوڑا سا پیسی گورک دینا چاہئے۔ کمر بہت گرم نہیں ہونا چاہئے۔ اور نہ بچہ پر بہت کپڑے لادنی چاہئے۔

**تشہید ۱** - زکام کو جو عموماً خفیف سی بیماری ہے۔ پھر بھی اس سے غفلت نہیں کرنی چاہئے۔ کیونکہ اس سے اور سخت بیماریوں کی راہ کھلتی ہے۔ اگر بچے بیمار نہ ہوں۔ تو ٹھنڈی پانی سے غسل کرنا زکام سے بہت محفوظ رکھتا ہے۔ جن اشخاص کو گرم پانی سے غسل کرنے کی عادت تھی۔ گرم پانی کے بجائے سرد پانی کے ساتھ غسل کر بیٹے وہ چنگے ہو گئے ہیں۔

جو اشخاص تنگ کمر میں رہا کرتے ہیں۔ ان پر یہ بیماری اپنا بہت اثر کرتی کھلی ہو میں شاذ و نادر ہی کیسوز کما لگتا ہے۔ موسم کے لحاظ کپڑے مناسب ہونے چاہئے۔

## کھانسی

یہہ خوذ تو بیماری نہیں مگر بیماری کی علامت ہے۔ عام کھانسی تو ایک خفیف سارا ہوئی ہے۔ جو کہ چینی بچوں کیلئے بڑی مشہور دوا ہے۔ لکڑی میں ایک اور دوا ہے گلیسرین بھی تھوڑی سی لایم جس کے ساتھ فائدہ کرتی ہے۔ ایسا ہی گرم پانی کا بخار سو لگھنا فائدہ کرتا ہے۔ چائے کے کیتلے سے اسکا بخار لینا چاہئے۔ اگر پانی میں کسیدر اور ک بھی ملایا جائے تو اور اچھا ہے۔ جوڑ کام کی دوا ہے۔ وہی کھانسی میں بھی فائدہ کرتی ہے۔ کھانسی کی اکثر حالتوں میں کسیدر بران کاٹیں بھی ہوتا ہے۔

## بران کاٹیں پھپھڑ کا ورم

علامت۔ یہہ بیماری ہوا کی نالیوں کے پھول جانے سے جو پھپھڑوں کو جاتی ہیں۔ ہوتی ہے۔ اسکا آغاز اکثر عام زکام کی طرح ہوتا ہے۔ رفتہ رفتہ بخار چڑھ آتا ہے۔ اور بے چینی ہوتی ہے۔ تھوڑی سوکھی کھانسی بھی ہوتی ہے۔ سانس مشکل سے آتی ہے اور سائیں سائیں بھی ہوتی ہے۔ اور بچے کو ایسا معلوم ہوتا ہے کہ گویا اسکا سینہ بند ہو رہا ہے۔ جب کان کو چپاتی پر رکھیں تو سائیں سائیں کی آواز صاف سنی جاتی ہے اگر بیماری کی حالت اور بدتر ہوئی جاتی ہے تو بچے کو کھانسا مشکل ہو جاتا ہے۔ اور عموماً غش کی حالت میں اپنا وقت بسر کرتا ہے۔

بواعث۔ اسکا باعث سردی لگ جانا ہے۔ جب شمالی یا شمال مشرقی ہوا چلتی ہوں۔ تو یہہ بیماری بہت عام ہوتی ہے۔ بنسبت ہندوستان کے انگلستان میں یہہ بیماری بہت ہلک ہے لیکن پھر بھی اسکی طرف خیال کرنا چاہئے۔

علاج۔ بدن کی حرارت کو تیز کرنے کیلئے گرم پانی سے غسل کرانا چاہئے۔ بچے کو فلائین کے کپڑوں میں لپیٹ کر بلیٹ پر لٹانا چاہئے۔ اگر ضروری ہو تو

سیٹھ پر رومی باندھنی چاہئے۔ اگر سینہ بہت سائیں سائیں کرتا ہو۔ تو مے اور  
دوا دینی چاہئے۔ اگر انٹریاں بند ہوں تو کسٹریل پلانا چاہئے۔ اگر صورت سخت  
ہو تو فلائین کے ٹکڑے کو گرم پانی میں بھگو کر اور پھوڑ کر اور اسپرٹاپین کا تیل ملکر کسٹریل  
عرصے تک گلے سے رومی کے ساتھ باندھ دینی چاہئے۔ دودھ چوزے کے شوکے  
وغیرہ سے طاقت قائم رکھنی چاہئے۔ بچے کو اسطور لٹانا چاہئے۔ کہ اسکا سر اونچا  
رہے اور اکثر کھانسی کی ترغیب دینی چاہئے۔ کمرے میں اوسط درجہ کی حرارت  
رکھنی چاہئے۔ اور بیمار کی سہری اور ڈرافٹ سے خوب خبر رکھنی چاہئے۔ جب  
افاقہ ہو تو چراتید اور ایسی ہی اور ٹانگ دوائیاں دینی چاہئے۔

## دھوپنگ کوف یعنی لکڑ کھانسی

یہ بیماری متعدی اور بچپن کے ایام میں بہت عام ہے جب اسکا اثر ہو جائے  
تو اس کے ایک ہفتہ کے بعد اسکا ظہور ہوتا ہے۔ ابھی تک کوئی دوا ایسی معلوم نہیں  
ہوئی کہ جو اسکے دورے کو جو چھ ہفتے تک رہتا ہے بند کر دے۔

**علامات**۔ یہ بیماری عام زکام کی طرح ہو جاتی ہے۔ اور علامات تو ناپید  
ہو جاتی ہیں۔ بجز کھانسی کے جو زور سے ہونے لگ جاتی ہے اور خاص کر رات کے  
وقت کچھ دنوں کے بعد کھانسنے کھانسنے یہاں تک حالت ہو جاتی ہے۔ کہ سانس بڑی  
مشکل سے آنے لگتا ہے۔ اور اسکے ساتھ ایک شتم کی خاص آواز ہوتی ہے  
جب یہ بیماری بگڑ جاتی ہے۔ تو ایک دن میں بیس تیس پیو اکسٹنر سوتے ہیں۔  
اور کھانسی تو کئی بار بلا آواز کے سننے جانے کے ہوتی ہے۔ کھانسی کے ساتھ اکثر  
مے بھی ہو جاتی ہے۔ افاقے کے چھ ہفتے بعد اسکے بد اثر کا اندیشہ رہتا ہے۔

**علاج**۔ اول درجے میں عام زکام کی طرح فینو مکسچر دینی چاہئے۔ کپڑے  
گرم رکھنی چاہئے۔ انٹریوں کی طرف توجہ کرنی چاہئے۔ اور غذا سادہ اور پرورش  
کنہ والی ہونی چاہئے۔ دوسرے درجے میں ۳ گرین (ایلم) پیکٹری ہر چوتھے

کھنٹے کے بعد مفید ثابت ہوگی۔ کھانسی کے ہو چکنے کے بعد روزمرہ سرسوں کے تیل اور برانڈی میں ملا کر مالش کرنی چاہئے۔ رات کی وقت گرم پانی سے غسل کرانی سے آرام ہوگا۔ جب کھانسی ہونے لگے تو بچے کی پیٹھ کو ایک ماتھ سے سہارا دینا چاہئے۔ اور دوسرے سے پیشانی کو جو ریشہ نکلے اسے پونچھ دینا چاہئے۔ اور پیٹھ کو آہستہ ملنا چاہئے۔ تیسری حالت میں کہ جب بہت کمزوری ہو جاتی ہے۔ ٹانگ دو ایس مثلاً جیسے کوئین۔ فولاد دینا چاہئے۔

## قبض

بچوں میں قبض عام بیماری ہے۔ پانچ ماہ اکثر گھٹلیوں کی طرح آتا ہے۔ کم اور سخت ہوتا ہے۔ اگر ممکن ہو تو دوائی سے پرہیز کرنی چاہئے۔ جیسے کہ سابق میں لکھا گیا ہے انٹرلوں کی اصلاح بہت ضروری ہے۔ غذا کے بدل دینے سے اکثر آرام ہو جاتا ہے۔ اوٹ میل۔ خوب سکی ہوئی روٹی۔ شیر اور پکا پھل سب کچھ مفید ہے۔ ناریل کے تیل کے ساتھ اوپر سے بچہ کی طرف ملنا اکثر مفید ثابت ہوا ہے اور ضرر پڑے۔ تو بچہ کاری کا صابن استعمال کرنا چاہئے۔ حقیقت یہ تو نینیں صبح کی وقت اٹھ کر سرد پانی کا گلاس پینے سے اکثر فائدہ ہوتا ہے۔

## دست

اس بیماری کی علامات معلوم ہی ہیں۔ یہ گویا اسباب کی علامت ہوتی ہیں۔ کہ پیٹ میں کچھ فوڑ ہے۔ جس سے غفلت نہیں کرنی چاہئے۔ اگر دست جاری رہیں۔ تو بہت کمزور کر دیتے ہیں۔ اور بہت اموات کا باعث ہوتے ہیں۔ بہت لوگ خیال کرتے ہیں۔ کہ دستوں کی بیماری میں بڑی بات یہہ کرنی چاہیو۔ کہ ایسی قابض دوائی دینی چاہئے۔ کہ جس سے اسٹیمیں رک جائیں۔ بعض صورتوں میں ایسا کرنا مفید ہوتا ہے اور فوراً ایسا کرنا چاہئے۔ بعض صورتوں میں نا موافق

مادہ کو اندر رکھنے سے نقصان ہوتا ہے +

دستوں کے مختلف جراثیم ہیں۔ بچوں کے دستوں کا پہلے ہی بیان کر دیا گیا ہے۔ ایک باعث کرم بھی ہیں۔ دو عام صورتوں کی نسبت نیچے ہدایات بیان کی جاتی ہیں۔  
 غذا ۱۔ میں غفلت وغیرہ۔ ناقابل ہضم خوراک سے بھی درست پیدا ہو جاتے ہیں مثلاً جیسے کیا یا سٹراپیل کہانا۔ خراب پکی ہوئی سبزی۔ باورچی خانہ کے برتن جنہیں اچھی طرح قلعی نہ کراٹی گئی ہو۔ وغیرہ۔ خراب ہوا اور پانی بھی اسکے حام باعثوں میں سے ہیں۔  
 علاج۔ قدرتی دوا تو یہی دست لگنا ہی ہے جو آٹریوں سے اس مواد کو جوا نہیں تکلیف دیتا ہے۔ صاف کر کے نکالتا ہے۔ کوئی کسی دوائی کی ضرورت نہیں آرام کرنے اور قلیل غذا کھانے سے ہی آرام ہو جاتا ہے۔ اکثر صورتوں میں گرم دودھ پینے سے آرام ہو جاتا ہے +

اگر مواد اندر سے عمدگی کے ساتھ خارج نہ ہو تو پھر کسٹرائیل ڈینا چاہئے۔ گوشت اور سبزی سے پرہیز کرنا چاہئے۔ جسم کو خاصکر پیٹ کو بہت گرم رکھنا چاہئے اسکے بغیر اور ذریعوں سے کچھ فائدہ نہ ہوگا۔ اگر پھر بھی درست جاری رہیں تو پھر قابض دوائیں دینی چاہئے ساگرین باریک کمی ہوئی رکھو اور آستنی نکال چھینی دن میں تین مرتبہ دینی چاہئے۔ کلوروڈین بھی مفید دوائی ہے +

جو درست رہنے سے بند نہ ہوتے ہوں۔ مگر ان کے ساتھ بخار نہ آتا ہو۔ تو ہین پیل (یہ ایک انگریزی قسم کی گلابی ہوتا ہے) کھلانا چاہئے۔ انار کے چھلکوں کو خوش دیکر پلانے سے بھی فائدہ ہوتا ہے +

موسم کے تغیرات۔ اس باعث سے بھی دست لگ جاتے ہیں۔ مثلاً جبکہ موسمی ہوائیں شروع ہو جائیں۔ صبح کی ٹھنڈی ہوا لگے یا ڈرافٹ وغیرہ سے اگر بچہ کسی اور وجہ سے بیمار نہیں ہے۔ تو یہ قسم دستوں کی جلدی دور ہو جاتی ہے۔ کوئی جلاب اور دوائی نہیں دینی چاہئے۔ کلوروڈین۔ کا ایک متناوب بہت عمدہ ہے۔ اس سے محفوظ رہنے کیلئے بچوں کو ڈرافٹ میں نہیں سلاتا چاہئے۔ اور انہیں گرم کپڑی

پیتانے چاہئے۔ فلائین کا کمربند بہت مفید ہوتا ہے۔ صبح کے وقت باہر جانے کے پیشتر گرم گرم چائے یا کافی بھی بہت عمدہ ہے۔

## مرور

جو بواغث دستوں کے پیدا ہونے کے ہیں۔ وہی زیادہ مرور کے ہیں۔ رات کو ہونے ہوئے سرد ہوا کا لگ جانا حاکم اگر ہوا کا اثر انٹریوں پر ہونے دیا جائے۔ اکثر مرور پیدا کرنے کا باعث ہو جاتا ہے۔ بچلی انٹریوں میں مرور در کے ساتھ ہو جاتا ہے۔ اور پانچا نے میں اڈان اور خون بھی آتا ہے۔ جب اسکی صورت سخت ہو جاتی ہے۔ تو صرف خون آتا ہے۔ اور بڑی تکلیف اور بے چینی ہوتی ہے۔

**علاج**۔ اول کسٹرائیل دیکر انٹریوں میں جو غیر صحت بخش مادہ ہیں اسے دور کرنا چاہئے۔ اور پھر خفاک کے بارے میں بڑی احتیاط کرنی چاہئے۔ جسم کو گرم رکھنا چاہئے۔ اور فلائین کا کمربند پیٹ کے گرد باندھنا چاہئے۔ امیکا کرنا عمدہ دوائی ہے۔ بیل اووانا رک چھلکا جیسے دستوں میں استعمال کرنے کا ذکر ہے۔ ویسے اس بیماری میں بھی استعمال کرنا چاہئے۔ مرور خود کرنیوالی بیماری ہے۔ اسلئے اسکے بعد بڑی احتیاط کرنی لازم ہے۔

## ہیضہ

یہ بیماری بہت خوفناک ہے اسلئے کہ اسکا حملہ اچانک ہوتا ہے۔ اور اکثر جبٹ پیٹ کام تمام کر دیتا ہے۔ جو بچے ایک سال سے کم عمر کے ہوں انہیں یہ شاذ و نادر ہی ہوتا ہے۔ لیکن اس سے زیادہ برس کے بچوں کا اسمیں مبتلا ہونا اغلب ہے۔

**باعث**۔ خیال کیا جاتا ہے کہ ہیضہ ایک قسم کے زہریلے تخم سے پیدا ہوتا ہے جسکی اصلیت ابھی تک بخوبی معلوم نہیں ہوئی۔ جیسا کہ ایک کتاب میں لکھا ہے۔ یہ اسوقت پھیلتا ہے جہاں موقع مناسب ہو۔ اسکی جڑھ پکڑنے کے لئے کمزور



جاتی ہے۔ اسلئے اس بات کا بجز نہ ہونا ضروری ہے کہ کس قسم کی دوا دینی چاہیے۔  
 شاید تین باتیں جسکی نسبت بڑا زور دیا جاتا ہے مندرجہ ذیل میں +  
 (۱) انسداد کی تجاویز کا احتیاط کے ساتھ برتنا +

(۲) فوراً درپے علاج ہونا +

(۳) اچھی طرح تیمارداری کرنا۔ ڈاکٹر جیورس بیان کرتے ہیں کہ جب کوئی ایسی  
 بیماری معلوم نہیں کہ جسم میں اچھی طرح تیمارداری کرنے سے ایسا فائدہ ہو جیسو  
 ہیضہ میں ہوتا ہے۔ جب ہیضہ پھیلا ہوا ہو تو گھر میں بہت سی دوائیاں منگو کر رکھ  
 چھوڑنی چاہئیں۔ کیوں کہ اس کا حملہ رات شروع ہوتا ہے۔ اور دوائی کے لئے  
 بازار آنے جانے میں بڑا وقفہ چاہئے۔ زندگی فوراً درپے علاج ہونے پر منحصر  
 ہوتی ہے۔ اگر ایک دو گھنٹہ دیر ہو گئی تو بہر کام تمام ہوا۔ لیکن جب بیماری کی  
 اول علامات معلوم ہوں تو ڈاکٹر کو بلا بھیجنا چاہئے۔ باخبر آدمی کو روانہ کریں تاکہ  
 وہ ڈاکٹر کو صورت واقعہ سے خبر دے اور ڈاکٹر صاحب مناسب دوائیاں لیکر  
 آجائیں۔ بیمار کو فوراً لیٹ جانا چاہئے۔ اور بدن نرم رکھنا چاہئے +  
 یہ مختصر سی کتاب صرف بچوں کی بیماریوں کیلئے لکھی گئی ہے۔ جو دوائیاں بڑوں  
 کے لئے درکار ہوتی ہیں۔ اکثر انکے لئے مفید نہیں ہوتیں +  
 ڈاکٹر برج صاحب لکھتے ہیں کہ کالریلڈ اور کالریلڈ مکسیچا انہیں نہیں  
 دینا چاہئے۔ کیونکہ ان دواؤں میں اسقدر امینون ہوتی ہے کہ بچوں کیلئے مہلک  
 ہو سکتی ہے +

جب ذرا دست آنے لگیں تو اسکی طرف توجہ کو فوراً پھیرنا چاہئے۔ بچے  
 کی عمر کے لحاظ سے کلورو ڈاین کی ایک معتاد سے دست آنے بند ہو جائیں  
 گے۔ اگر ضروری ہو تو ہر دو گھنٹے کے بعد اس کا عمل جاری رکھنا چاہئے +  
 پھنگڑی۔ کتھ۔ اور دار چینی کو باریک پیس کر اور ہر ایک کے دس گریں لیکر شہد  
 ملا لینے چاہئے۔ اسکے دو سیرتن معتاد بنا لینے چاہئے۔ اور ہر گھنٹے یا دو گھنٹوں

اگر بعد استعمال کرنا چاہئے \*

کافور کی سپراٹ بھی بہت مفید ثابت ہوئی ہے۔ عمر کے لحاظ سے اس کا وزن ۵۰ قطرے تک ہر آدھ گھنٹے کے بعد ہونا چاہئے \*

جب بیمار کو دست بھی آویں اور تے بھی ہو تو بہ نسبت مکسچر اور پانی میں ملی ہوئی دوائیوں کی گولیاں سدے کے لئے خوب ہیں۔ جنوبی مہند میں پیٹرنس کا لرا پلز ٹری مشہور دوائی ہے۔ یہ دوائی اور دوائیاں جنہیں دوائیوں کے باب میں بیان کیا گیا ہے۔ دوا فروشوں سے مل سکتی ہیں \*

پیٹرنس پلز کے ساتھ جو ہدایات ہیں انہیں لکھا ہے۔ کہ چار سے چھ برس کی عمر کے بچے کے لئے گولی آدھی توڑ کر اور پیچھے کے پانی میں گھول کر دینی چاہئے۔ اور بیماری کی ضرورت کے لحاظ سے ہر پاؤ گھنٹے کے بعد دینی چاہئے۔ یہاں تک کہ تے اور دست بند ہو جائیں۔ اتنی عمر کے بچے کو زیادہ سے زیادہ چار گولیوں تک دینی چاہیے۔ ۱۵ برس سے ۱۵ برس کی عمر کا بچہ ثابت گولی توڑ کر کھا سکتا ہے۔ اور زیادہ سے زیادہ تعداد ایسے بچوں کے لئے آٹھ ہے۔ اس سے بڑا دو گولیاں بارہ گولیوں تک کھا سکتا ہے \*

ہیضہ کی گولیاں جنہیں افیون نہیں اور بچوں کے لئے مناسب ہیں۔ سرکاری سٹور سے مل سکتی ہیں \*

یہ بات خیال نہیں کرنی چاہئے۔ کہ اوپر جو قدر دوائیوں کا بیان ہوا۔ ان سب کو ہی استعمال کرنا چاہئے۔ یہ تو بڑی خطرناک بات ہے۔ خاص کر افیون کے بہت دینے سے پرہیز کرنا چاہئے۔ بہت سی دوائیوں کا اسلئے بیان کیا گیا ہے۔ کیونکہ ممکن کوئی دوا نہ بھی مل سکے۔ ابتدائی درجے میں رائی کی پلٹس بدن پر تیلی مل ملنگا کر انشورین پر لگانی چاہئے۔ فلائین کا ٹکڑا تار پیس کے تیل میں بھگو یا ہوا پیس کام دے سکتا ہو۔ اس کو فوراً فلائین کے ایک اور ٹکڑے سے جسے خوب گرم کیا ہو۔ ڈھانپ دینا چاہئے \*

تارپین کے تیل یا راسی کے پلٹس کو انٹسٹوئوں پر لگا دینے سے یہ فائدہ ہوگا۔ کہ نئے نہیں آتی۔ اسکے بعد یہ کرنا چاہئے کہ کاربونیٹ آف سوڈا۔ ۱۲۔ گرین بیکر اور تھوڑے پانی میں گھول کر پلانا چاہئے۔

اگر اینڈسٹن پڑتی ہو اور سردی ہو۔ تو مائعوں کے ساتھ ملنے سے اسکا علاج بھی کر سکتے ہیں۔ ریت کے گرم تھیلیوں کو استعمال کر سکتے ہیں۔ نمک وغیرہ بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ کپڑے کے ذریعے سے بھی جیسے تارپین کے تیل سے خوب تر کیا ہوا ہو یا راسی کی پلٹس سے یہی کام لے سکتے ہیں۔

پیشاب جاری کر نیکے لئے چمچے کا چہارم حصہ سوٹ سپر ایٹ آف فائیر تھوڑے پانی میں ملا کر ہر تیسرے گھنٹے کے بعد دینا چاہئے۔ جب تک پیشاب جاری نہ ہو جائے۔ تب تک بیماری کا خطرہ دور نہیں ہوتا۔

دلی علاج میں پانی کی سخت ممانعت ہے لیکن یہ بڑی غلطی ہے اس قدر پیاس سے ہی معلوم ہوتا ہے۔ کہ اسکی ضرورت ہے۔ اسکی وجہ یہ ہے کہ خون میں جو پانی کا بہت سا حصہ ہوتا ہے۔ وہ نکل جاتا ہے۔ اور جب پانی پیا جاتا ہے۔ تو اس خارج شدہ حصے کی کمی کو پورا کرتا ہے۔

گو پہلے یہ پانی بسبب کے خارج ہو جائیگا پھر بھی کچھ دقت کے بعد تھوڑا تھوڑا بار بار دینا چاہئے۔ اگر بہت میسر ہو جائے اسے ہمیشہ منہ میں رکھنا چاہئے۔

بیمار کو آرام سے رکھنا بڑا ضروری ہے۔ اسکے پاس بولنا تک نہیں چاہئے۔ اگر گاہے۔ گاہے خوشی کے الفاظ کہیں تو اُسے اُسے صدمہ نہیں ہوگا۔ لیکن بیماری کی ترقی کی نسبت اسکے پاس بات تک نہیں کرنی چاہئے۔ اسے اپنی تئیں اٹھانے کی اجازت دینی نہیں چاہئے۔ دوران خون بہت کمزور پڑ جاتا ہے اور ایسی ذرا سی کوشش کرنا زہر بہلاکت پہنچاتا ہے۔ کہلاتے وقت یا دوامی دیتے وقت سر کو بہت تھوڑا اوپر اٹھانا چاہئے۔ اگر بیمار کچھ کہنا نہ کہہ سکے۔ تو دو وہ چادروں کی پیچھے۔ یا چوڑے کا شور یا جس میں کالی چھیں پڑی ہوں۔ گاہے گاہے تھوڑا تھوڑا دینا چاہئے۔

عقشی کجالت میں جب جسم سرد اور چھپا ہوتا ہے۔ بہت دوائیاں دینے سے نقصان ہوتا ہے۔ صرف اچھی طرح سے تیار داری کرنا ہی ضروری ہے۔ بڑی بیماری بات اس میں یہ ہے۔ کہ حرارت کو جس سے بیمار تھکے گا نہیں قائم رکھنا چاہئے۔ اعضا کو پھیلائے رکھنا چاہئے۔ اور اکثر مائتہ سے انہیں ملتی رہنا چاہئے۔ پند لیوں کو تارپین کا تیل اور رائی کی ملیں استعمال کرنی چاہئے۔ گردن کے اوپر بھی اور دل کے اوپر بھی بعض صورتوں میں سبز چائی خوب تیز جسم میں ایرو صلیٹک سمپریٹ آف مومیا کے چھ یا آٹھ قطرات ہوں بیمار کو حق میں بہت مفید ہے۔ اگر چاہئے میسر نہ آئے تو کافی پانی دینا چاہئے۔

اگر بیماری کا پھر عود ہو تو بدن کی سردی کے بعد چمڑے میں حرارت ہو جاتی ہے۔ اس حرارت کو سرد پانی اور اسفنج کرشیے حد اعتدال پر رکھنا چاہئے۔ بھی تک بڑی احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے۔ جب تک علامات دور نہ ہو جائیں تب تک سخت غذا بالکل نہیں دینی چاہئے۔

## اسناد و ہیضہ

جسم کو صحت میں رکھنے کے لئے ہر ایک وسیلہ کو استعمال میں لانا چاہئے۔ تمام ایسی باتیں جنہیں مدت کو ہوا لگے۔ فاقہ کشی۔ تکان۔ بیخوابی۔ وغیرہ کو ترک کرنا چاہئے۔

**غذا** صرف قوت بخش غذا کھانی چاہئے۔ باسی کھانے سے خاص کر پرہیز کرنا چاہئے۔ بسا ہوا گوشت اور چھلی بھی کھانی چاہئے۔ کچی ترکاریاں اور دیر ہضم اشیا اور جسے دست لگ جائیں ان سے بھی بچنا چاہئے۔ کھانا مقرر وقت پر کھانا چاہئے۔ کھانی پینے میں حد اعتدال کو مرئی رکھنا چاہئے۔

جو لوگ یہ خیال کرتے ہیں۔ کہ شراب نوشی سے ہیضہ میں فائدہ ہوتا ہے۔ وہ بڑی غلطی کرتے ہیں۔ دست آور دوائیاں خاص کر الپیم سالٹ ڈاکٹر سے مشورہ کئے بغیر نہیں دینا چاہئے۔ نمک کھانا چاہئے۔ مگر نہ اس حد تک کہ دست لگ جائیں۔

پانی۔ پانی کا صاف ہونا از بس ضروری ہے۔ پینے کے لئے اسے پہلے جوش دی لینا چاہئے۔ ایام مہینہ میں چائے بہت فائدہ مند ہے۔ بعض وقت دودھ کے ساتھ شراب پانی ملا ہوتا ہے۔ جوش دی لینا بہت عمدہ ہے۔  
 کپڑے۔ یہ گرم ہونے چاہئیں۔ نلین کا کرنبہ بہت عمدہ ہے۔ پاؤں خشک اور گرم رکھنے چاہئے۔

گھر۔ گرمی ہوا دار ہونے چاہئے۔ اور انہیں کثرت سے لوگوں کی بھیڑ نہیں ہونی چاہئے۔ صفائی از بس ضروری ہے۔ گھروں کو قلعی کرانا چاہئے۔ اگر گھر کے کسی حصے سے بد بو آتی ہو۔ تو اس کا نوڑا تدارک کرنا چاہئے۔ اور اسپریدو کو روکنی والی والی چھڑکنی چاہئے۔ لوگوں کو بجائے زمین کے چار پاؤں پر سونا چاہئے۔

تمام غلاظت سڑی ہوئی ترکاریاں اور حیوانی مادہ وغیرہ دور کرنا چاہئے۔ انگن کو صاف رکھنا چاہئے۔ اور کوڑا کرکٹ جلا دینا چاہئے۔ موریوں کو پانی سے صاف کر دینا چاہئے۔ ٹٹیوں کی خوب دیکھ بھال رکھنی چاہئے۔ اور روزمرہ ایک دو دفعہ انہیں صاف کر دینا چاہئے۔

جب بیماری شروع ہو گئی ہو تو اس وقت بدبودار مایوں وغیرہ کو کھولنے سے نسبت فائدہ کے بہت نقصان ہوتا ہے۔ اس وقت عارضی طور پر کوڑی کرکٹ کو مٹی سے دھانپ دینا چاہئے۔ آئندہ کے لئے کوڑا کرکٹ جمع ہونے دینا نہیں چاہئے۔

مندرجہ بالا ہدایات کو صرف ایک لفظ صفائی میں جمع کر سکتے ہیں۔ آدھی رات تک کام کاج سے اس بیماری کے پھیلنے میں امداد ملتی ہے۔ کیونکہ ایک تو رات کی ہوا جس سے بہت پرہیز کرنا چاہئے لگتی ہے۔ تکان آگے ہوتا ہے۔ اور بخوبی بھی ستاتی ہے اور تجاویز کہ حقیقت میں فائدہ مند ہیں انہیں تقاضا کیا جاتا ہے یا ظن کو مفید دوائیاں پہلے ہی سہ گھر میں لاکر چھوڑنی چاہئے۔ مثلاً مصالح دار عرق۔ کلورو ڈاین۔ کالرا پلیر۔ تارمین کاتیل۔ پیلرٹا، آف کیفیر۔ سوپٹ سپیرٹ آف نائیلر۔ بکاربونیلٹ آف سوڈا۔ اور ایلرومیک سپیرٹ

آئی ہو نیا۔ اور سب سے بڑھکر اپنے اور اپنے خاندان کو خدا کی حفاظت پر چھوڑ  
جاہئے۔ ورنہ نہیں چاہئے۔ جب مناسب تدابیر کر لیا جائیں۔ تو پھر دوائیوں کی  
نسبت گفتار کرنا یا ان کا خیال رکھنا بالکل چھوڑ دینا چاہئے۔

## ہیضہ کھیلنے کے انداد کی تدابیر

ہیضہ کھیلنے کی انداد کی تدابیر میں غفلت کرنے سے شاید اموات کی انداد  
دگنی ہو جاتی ہے۔ لوگوں کا یہ عام دستور ہے کہ جس کمرے میں بیمار بچہ ہو۔ اس  
کمرے میں کھاتے پیتے اور حقہ پیا کرتے ہیں۔ جس برتن سے بیمار پانی پیتا ہے۔  
اس سے گھر کے اور کام بھی کئے جاتے ہیں۔

عام ایسے اشخاص جو بیمار کے لئے کچھ کام نہیں کرتے انہیں دوسرے کمرے میں  
بھیج دینا چاہئے۔ اور انکو گھر کے پاس نہیں آنے دینا چاہئے۔ وہ ہونہ کو گندہ  
کرتے ہیں۔ اور جو بیمار کو جسے آرام سے رکھنا چاہئے۔ اور کمزور کر دیتے ہیں سیانی  
غذا۔ کپڑے وغیرہ بیمار کے گھر سے دوسرے گھر میں نہیں لجانے چاہئے۔ پاس  
رہنے والوں کو اکثر غسل کرنا چاہئے۔ اس بات میں بڑی خبرداری کرنی چاہئے۔  
کہ بیمار کو ہاتھ لگا کر یا اس چیز کو ہاتھ لگا کر جسے بیمار نے چھوا ہے۔ منہ کی طرف ہاتھ  
نہیں لجانا چاہئے۔ کہانیکے پشت پر ہاتھوں کو دھو لینا چاہئے۔ اور بیمار کے کمرے  
میں کبھی کبھانا نہیں کھانا چاہئے۔ اگر ان ہدایات کی پیروی کی جائیگی۔ تو گھر والوں  
کیلئے بیمار ہونیکا بہت کم اندیشہ ہوگا۔

تب اور فتنے اس بیمار کے زہر کے پھیلانے میں بہت امداد دیتی ہیں انہیں  
عام ٹیٹیوں میں کبھی نہیں ڈالنا چاہئے۔ جس برتن میں انہیں اٹھایا جاوے۔ اس  
میں بدبو کو دور کرنے والی دوا بھی چھڑک لینی چاہئے۔ اور انہیں ہر ایک گھر

میں اگر اچھی دوا نہ ملے۔ تو راکھ یا تازہ بھیا ہوا چونہ استعمال کرنا چاہئے۔

یا کنوئیں کے پاس کہیں دور بھاگ کر دھا دینا چاہئے۔ بہترین بخور یہ ہے کہ مٹی کے برتن  
میں رکھ کر انہیں جلادیا جائے۔ چٹائیاں یا دوسری اشیاء جو بیمار کام میں لایا ہو  
جو آسانی سے صاف نہیں کی جاسکتیں۔ جلادینی چاہئے۔ کپڑوں کو بھی جلادینا عمدہ  
ہے۔ اگر جلایا نہ جائے۔ تو انکی بو کو کامل طور سے دور کر دینا چاہئے۔ کپڑوں کو دو  
گھنٹے تک گرم پانی کر کے خوب جوش دینا چاہئے۔ اور کنوئیں سے دور جا کر ایسا نہ ہو  
کہ پانی میں اثر ہو جائے۔ دھونا چاہئے۔ جب ہیضہ سے موت ہو جائے تو لوگوں  
کو اس کمرے میں جہاں نعش ہو۔ نہیں آنا چاہئے۔ ملتی جلدی ممکن ہو اتنی جلدی تھیں  
تکفین کرنی چاہئے۔ اور بیمار کے کپڑوں کو جلادینا۔ انکے رکھنے کے نقصان کو نظر  
رکھ کر کچھ بھی وزن نہیں رکھتا۔ گھر والوں کو موت ہو جانے کے بعد فاقہ نہیں کرنا چاہئے  
جس جگہ بیمار جاتا ہے وہ جگہ دڑا دنی معلوم ہوتی ہے۔ اگر آٹھ دس روز تک اسی جھوڑا  
ممكن ہو تو جھوڑا دینا چاہئے۔ دروازوں اور کھڑکیوں کو بند کر کے اور اندر گند تک جلاد  
کر گھر کو صاف کرنا چاہئے۔ گھر کو چند گھنٹوں تک بند رکھنا چاہئے۔ اسکے بعد کمروں  
کو کھول دینا چاہئے تاکہ انہیں ہوا آئے۔ دیواروں کو گھر چوڑا کر اسپر از سر نو قلعی پیرانی  
چاہئے۔ پیرانی مٹی کو گھر سے اٹھو کر اسکے بجائے تازہ مٹی استعمال کرنی چاہئے +

## کرم

تین قسم کے کرم ہیں۔ جو بچوں کو تکلیف دیتے رہتے ہیں تھوڑا و درم۔ چوڑے  
روندا و درم کد و دانہ۔ ٹلیپ و درم خراطین سدا۔ تھوڑا و درم۔ دماغ  
کے ٹکڑے کے موافق ہوتے ہیں۔ اور کوئی پاؤ پانچ لمبے ہوتے ہیں۔ جب بچہ  
پایمانہ پھرتا ہے۔ تو اس پر حوب پتے ہیں۔ بڑے بچوں میں یہ کرم عام ہوتے  
ہیں۔ کد و دانہ صورت میں عام مٹی کے کرم کے موافق ہوتا ہے۔ لیکن رنگ میں سفید  
ہوتا ہے ٹلیپ و درم چپا لمبا اور جوڑا ہوتا ہے۔ بعض وقت اسکی لمبائی میں  
ویش ہوتی ہے۔ اسکا گول سر سوی کے نام کے برابر ہوتا ہے +

علامات - کرموں کی یقینی علامت صرف الکا دیکھنا ہے۔ انٹرپون کا  
 بگاڑ۔ صوت میں فتور رات کو بچپنی۔ رانت پینا۔ ناک کھولنا۔ سخت بھوک لگنا۔  
 اور پیٹ کا پھولنا۔ اسکے عام علامات ہیں لیکن یہ علامات قطعی نہیں ہیں \*  
 علاج - اصل مدعا یہ ہے کہ یا تو وہ کرم مارے جائیں۔ یا انہیں بدن خالص  
 کیا جائے اور اس تکلیف کا غلا کھایا جائے اسکے لئے اول اسبات کا جانا ضروری ہے  
 کہ کرم ہے کس قسم کا اس مطلب کیلئے بچو کے پانچانے کو دھلانا اور ملا خطہ کرنا چاہئے۔  
 تاکہ اسکی نسبت کوئی شک شبہ نہ رہے۔ جب تک یہ معلوم نہ ہو تب تک دوا دی دینا  
 لا حاصل ہے \*

تھراڈ ورم - صبح کو ایک معتاد - کسٹرائیل دو۔ دن کے وقت ہلکی غذا کھلاؤ۔ شام  
 کی وقت گرم پانی کے ساتھ صابن ملا کر انٹرپون میں صاف کر نیکیے لئے چڑھائی  
 چاہئے۔ پھر عام نمک ایک چمچ بہر لیکر اور چار اونس پانی میں گھول کر چڑھانا چاہئے۔  
 اور چند منٹ تک چڑھنا چاہئے۔ اور بچو کی پرکھ لینا چاہئے۔ ممکن ہے کہ  
 یہ عمل دو تین روز تک استعمال ترک کرنا پڑے۔ بعد اسکے سائیٹ و میا آوایرن  
 اینڈ کونین۔ یا چھ ایتھ چند دنوں تک دینا چاہئے \*

روندا ورم - علی الصباح ایک ڈوز کسٹرائیل پلاؤ اور دن کی وقت تھوڑی سی  
 خوراک۔ مثلاً گاڑھی پیچہ دو۔ اور ایک ڈوز کسٹرائیل کرات کی وقت پلاؤ۔ اس طور  
 سے دوا کا اثر ہوگا۔ پھر علی الصباح ۳ یا ۴ گرین سنٹونین خالی معدے دو  
 ایک ہی خوراک میں انشاء اللہ فائدہ ہو جائیگا۔ لیکن اگر ضروری ہو تو پھر دوسرے  
 یا تیسرے دن یہی عمل کرنا چاہئے \*

ٹپ ورم - یہ اکثر ثابت کا ثابت نہیں لگتا اور جب تک ثابت نہ لگے۔  
 تب تک آرام نہیں ہوتا۔ پھر رُجھ جاتا ہے۔ اس بیماری میں سنٹونین دوا  
 بڑی مفید ہے۔ اس کرم کو ہلاک کرنے کے لئے دوا دی دینے کے پیشتر چند  
 دن ہلکی غذا۔ مثلاً آلو یا کیلے دینا چاہئے۔ پہر رات کی وقت کسٹرائیل کا ایک

ڈوز پلانا چاہئے۔ پھر تازہ انار کی جڑوں کا چھلکا دو اونس لیکر ٹکڑی ٹکڑی کر لو اور نیپٹ پانی میں یہاں تک جوش دو کہ ایک نیپٹ رہ جائے اور چھان لو۔ ایک چیمچ پھر صبح کو اٹھتے ہی پلا دو۔ اور پھر آدھ گھنٹے کے بعد پھر اتنا ہی ڈوز دو۔ اگر انستریوں پر اس کا عمل نہ ہو۔ تو پھر کسٹرائیل پلاؤ۔ اسکے ساتھ ہی غالباً کرم خارج ہو جائیگا۔ بڑی بچوں کے لئے تارمین کا تیل بہت عمدہ علاج ہے۔ ایک ڈرام یا اس سے کس قدر زیادہ تارمین کا تیل لیکر اس قدر کسٹرائیل کے ساتھ پلا دو۔ کہانے کے تین گھنٹے کے بعد دینا چاہا ہے۔ بیمار کو آرام سے رہنا چاہئے۔ اور اس عمل کے درمیان بیمار کو شور یا پلانا چاہئے۔

السداد۔ اسکی خاص تدابیر مندرجہ ذیل ہیں۔

(۱) صاف پانی پینا (۲) ترکاری کو خوب پانی میں دھونا (۳) گوشت کو خوب گھل کر پکنا (۴) نمک روزمرہ استعمال کرنا۔

## گنی ورم سی بیماری شستہ

یہ بیماری عموماً ٹانگ پر آبلے کی صورت میں ہو جایا کرتی ہے۔ جب یہ آبلے بڑھتا ہو یا کہلتا ہے۔ تو کپڑے کا سرا معلوم ہوتا ہے۔ اسی بکڑنا اور کسی چیز سے باندھ دینا چاہئے۔ ہر روز تھوڑا تھوڑا کر کے اسے نکالنا چاہئے۔ نکالتے وقت اوپر پانی بہانا بہت مفید ہے۔ اگر کپڑا ٹوٹ جائے تو اس کا نتیجہ عموماً پھوڑا ہوتا ہے۔ یا بجا رچ پھٹتا ہے۔ یہاں تک بعض وقت یہ بیماری بہت عرصے تک رہتی ہے۔ اور بڑی خطرناک ہوتی ہے۔ بعض ریسی طبیب اس کیڑے کو بڑی دانائی سے نکالتے ہیں۔ انہیں بلانا چاہئے۔ اس کرم کے پیدا ہونے کا خاص باعث میلے جو ہڑوں اور کنول کا پانی پینا ہے۔

## حارش

یہ متعدی بیماری ہے اسکی وجہ ایک کیڑا ہوتا ہے جو میڑے کے نیچے کاٹا رہتا ہے

بچہ بیماری چھوٹی چھوٹی پینٹیوں سے شروع ہوتی ہے۔ جو عموماً انگلیوں میں لگتی  
ہیں۔ اور بعد ازاں جسم کے اور حصے پر پھیل جاتی ہیں۔ رات کی وقت اسکی برداشت  
کرنے پر مشکل ہو جاتا ہے۔ اگر اس سے غفلت کی جائے تو پھر بڑی تکلیف ہوتی ہے۔  
علاج۔ صابن اور گرم پانی سے غارش والے حصوں کو صاف کر کے گندہک  
اور گندہک اور تیل کا مرہم بنا کر ان جگہوں پر یہاں تک ملنا چاہئے کہ پھنسیاں  
ٹوٹ جائیں تمام بدن پر ملنا ضروری نہیں۔ سوسنہ وقت ملنا بہت عمدہ ہے۔ تا  
کہ رات کی وقت ایسوی پڑے رہیں۔ اور صبح کے وقت صابن اور گرم پانی سے دھو۔  
والیں۔ ہر رات ایسا ہی کرنا چاہئے۔ یہاں تک کہ صحت ہو جائے۔ اگر مرہم کو  
مناسب انداز سے ملایا جاوے گا تو تین چار دن میں ہی بالکل آرام ہو جائیگا۔  
جب تک کپڑوں کو خوب گرم پانی میں لکڑہونہ لیا جاوے۔ تب تک انہیں پہننا نہیں چاہئے صرف معمولی گرم  
پانٹیں ڈاکڑہونہ سکا انہیں ملنا۔ گندہک کی مرہم کی مالش کرنے سے بعض اور چھڑکی کی بیماریاں شروع  
ہو جاتی ہیں گندہک کی بھی اسکی مالش کرنے پر اعتراض لاتی ہے۔ بعض وقت ایک انس سلفینٹ  
آف کالک پر ایک پیٹ پانی میں ملا کر استعمال کرنے سے فائدہ ہو جاتا ہے۔ اسوقت  
کرنے کے پیشتر پینٹیوں کو خوب مالش کرنا چاہئے۔ کار بالک صابن سے بھی  
آرام ہو جاتا ہے۔ اگر صفار کھی جاوے۔ تو غارش کبھی نہ ہو۔ لیکن جو صاف رہتو  
ہوں۔ انکو چھوت سے بیماری لگ سکتی ہے۔ جس بچے کو غارش ہو۔ اسکو عموماً۔  
علیحدہ رکھنا چاہئے۔

## آبلہ وغیرہ

آبلہ مختلف قسم کے ہوتے ہیں۔ ہندوستان میں عام ہوتے ہیں۔ کبھی ایک ملک  
کو کے لگتے ہیں۔ کبھی لکڑاکی مقدار بھی مختلف ہوتی ہے۔ مٹکے دانے سے لیکر  
مرعی کے اندھے کے برابر ہوتے ہیں۔ بعض صورتوں میں بلا مواد پیدا کرنے کے  
رہ غائب ہو جاتے ہیں۔

یو باعث۔ خاص باعث تو خون کی کمی ہے۔ جو گرمی سے نامناسب غذا سے بخار وغیرہ کے حملوں سے ہو جاتی ہو۔ اور اس سے اسباب کا ثبوت ملتا ہے کہ جسم میں کچھ دال میں کالا ہے۔

علاج۔ جو تداویس جسم کو تقویت دیں۔ اور عام صحت کے حق میں فائدہ مند ہوں انہیں یہ آبلے دور ہو جائیں۔ تازہ ہوا۔ صاف پانی۔ عمدہ خوراک و ورزش اور صفائی سب کی طرف خیال کرنا چاہئے۔ اگر زبان خراب ہو۔ تو دست آور دوا ہی درکار ہوگی۔ تازہ عشبہ بھی بہت عمدہ علاج ہے۔ جب بخار سے آبلے نکل آئیں۔ تو کوئین دینی چاہئے۔

عموماً پانی کی پیٹی باندھنا بہ نسبت پلٹسوں یا مرہموں کے بہت فائدہ مند ہے۔ اسی کے ٹپڑ کی تہ کو دہر کرنا چاہئے۔ اور پانی میں بھگو کر آبلے پر اسے رکھنا چاہئے۔ پانی کے سوکھنے کو روکنے کے لئے چھوٹے ٹیکے کے پتوں کو ٹپڑ کے اوپر رکھنا چاہئے۔ خواہ ٹھنڈا پانی استعمال کریں خواہ گرم کچھ مضائقہ نہیں۔ یہی ٹوکہ دوسرے تیسرے دن کے بعد بدل دینا چاہئے۔

جہاں کہیں تکلیف محسوس ہو جس سے یہ ثابت ہو کہ مواد بن رہا ہے۔ تو یا تو اسی کی یا چادروں کی آٹے کی پلٹس باندھنی چاہئیں۔ اور ہر چار گھنٹے کے بعد اسے بدلنا چاہئے۔ جب بدلیں تب ہی اس حصے کو گرم پانی سے خوب دھو ڈالیں۔ جب آبلہ چھوٹا ہو۔ اور سر نکالنے میں ابھی عرصہ ہو۔ تو زرد صابن کو گڑھیں بنا کر اور تیلی میٹھے پر پھیلا کر باندھ دینا چاہئے۔ اور پیٹی باندھ کر اچھکے پر اسے رکھنا چاہئے۔ دستورے کی پلٹس سے درد کو آرام آجاتا ہے۔

جب بچہ بھاری تو اسے چیر دینا چاہئے۔ تاکہ مواد نکل آئے۔ بعد ازاں نرم اسفنج اور گرم پانی سے جقدر اور مواد خارج ہو سکے اُس قدر نکالنا چاہئے۔ پھر پلٹس اس وقت تک کہ سب کچھ خارج ہو جائے باندھنی چاہئے۔ اگر زخم ایسے رہ جائیں۔ کہ ان سے مواد خارج ہو تو پھر بلنی استعمال کرنا چاہئے۔

خراب رحم جب پھوٹ جائیں۔ تو آدھ گھنٹے تک دن میں دو دفعہ ان پر پانی بہانی سے جلدی آرام ہو جاتا ہے۔ ہر ایک وقت کسی نہ کسی قدر مواد ضرور ڈہل جاتا ہے۔ تاڑی کی پلٹس پہلے استعمال کرنی چاہئے۔ اور سرد پانی کی پیٹی بعد ازاں باندھنی چاہیے۔

## سردرد

اسکے بواعث مختلف ہوتے ہیں۔ اور اسلئے اسکا علاج بھی مختلف ہونا چاہیے۔  
سادہ سردرد تو مکان سے پیدا ہوتا ہے۔ یاد ہو پ لگنے کے سبب۔ آرام سے لیٹے رہنے چاہئے۔ کاپیالہ پیو اور سو رہنے سے اکثر آرام ہو جاتا ہے۔  
اگر قبض ہو یا جی متلائے۔ تو طب کا سا جلاب لینا چاہئے۔ بعض وقت سردرد میں سر گرم ہوتا ہے۔ اور چہرہ تھما یا ہوا۔ اس صورت میں بچے کا سر اوچا کر کے لیٹا نا چاہیے اور کپڑے کو تر کر کے اسکی پیشانی اور پٹریوں کو ڈمانک دینا چاہئے۔ بعض وقت گردن کے گدی پر راسی کا پستہ درکار ہوتا ہے۔ جو درد کہ رنج کے باعث ہو یا کمزوری کے سبب ایک اونٹ کا نور کو ایک پنٹ سر کہ میں گھول کر اور پھر ایک یا دو پنٹ پانی اسمیں ملا کر اسلئے کہ وہ تپلا ہو جائے۔ استعمال کرنا چاہیے۔ کپڑوں کو اسمیں بھگو کر برابر اس حصے پر رکھنا چاہیے کہ سردی اور صفر کے دروں میں سال امونیک ۵ سے ۸ گرین تک دو دفعہ دن میں کا نور کے پانی میں گھول کر دینا اکثر مفید ہے۔

اکثر سردرد بعض بیماریوں کے ساتھ ہو جایا کرتا ہے۔ اسلئے انکے ساتھ ہی ان کا علاج بھی کرنا چاہئے۔

## سن سڑوک یعنی حمی شمشی

دوب پ لگنے سے بھی اچانک سخت بخار چڑھتا ہے۔ اور سورج کی حرارت سے مزید بھی بخار پیدا ہوتا ہے۔ بعض وقت حرارت کی نوبت یہاں تک پہنچ جاتی ہے کہ جان کے لالے پڑ جاتے ہیں۔

بیمار کو یا تو دھوپ لادھاتی ہے۔ یا ہلکے رفتہ رفتہ بہت سخت ہوتا ہے۔ بعض وقت سر گھومنی سے بیشتر اس کا دورہ شروع ہوتا ہے۔ چہرہ اکثر متما جاتا ہے۔ آنکھیں پتھرا جاتی ہیں۔ سانس تیز آتی ہے۔ بدن سخت جلتا ہے۔ بیمار بے ہوش ہو جاتا ہے اور ایسا معلوم ہوتا ہے کہ گویا مرنے لگا ہے +

پگڑی یا ٹوپی جو کچھ سر پہ ہو اور اوپر کے کپڑے جھٹ اُتار دینے چاہئے۔ اور بیمار کو سہارا دیکر ٹھنڈا دینا چاہئے پھر جیسے سر دپانی۔ ملے اس قدر پانی کی دھار بائیں ہاتھ سے ڈالنی چاہئے۔ دو تین فیٹ کی بلندی سے اس کو سر پر اور آگے پیچھے ڈالنا چاہئے۔ خاص کر پہلے حصہ پر پیٹ کے اوپر بہت پانی ڈالنا چاہئے +

بعد ایک دو منٹ کے بیمار ضرور ایک لمبی سانس لیگا۔ اس وقت پانی ڈالنا بالکل بند کر دینا چاہئے مگر کپڑے سے بدن پونچھ دینا چاہئے۔ اور یہ بیان تک ملتے رہنا چاہئے کہ اسے ہوا آئے۔ اگر دیر تک میسوی طاری رہے۔ تو رومی کی پیٹس یا تار پین کا تیل گدوں کی گدی اور پاؤں کو ملنا چاہئے۔ اگر بیمار پانی پی سکے تو اسے کثرت سے ٹھنڈا پانی دینا چاہئے۔ اور جس قدر جلدی ممکن ہو۔ جلاب بھی دیدیں۔ کچھ دیر تک خبر داری کرنا از بس ضروری ہے +

جب بیمار کا سر گھومی اور اس کا بدن کا پتا ہو تو اسے پیٹھ کے بل لٹا دینا چاہئے۔ کپڑے کھول دینے چاہئے۔ اور اعضا کو مالش کرنی چاہئے۔ اور کوئی تار یک پیدا کرنیوالی دوا دینی چاہئے۔ اگر دھوپ لگنے کے علامات جاری رہیں تو پھر مندرجہ بالا تدابیر کرنی چاہئے یہ بیماری سر کا لباس مناسب پننے سے اور ریشم کی ٹیڑھی کی حفاظت کرنے سے مدد سکے ہیں۔ گردن اور چہرے کے دھیلے کپڑے پہننے سے اور جب دھوپ میں جانا پڑے تو پھر تر کر کے کپڑے لکھنے سے بھی ٹھنڈا پانی اچھی طرح سے سینا ایک اور عمدہ بات ہے +

## غشی

بیمہ یا تو خون کی کمی سے پیدا ہوتی ہے یا ڈر سے یا حرارت کو یا تازہ ہوا کے نہ لگنے سے۔

یا ان بیماریوں سے جو خاص کر عورتوں سے متعلق ہیں۔ صفت کمزور چلتی ہے۔ سانس بہت بڑا معلوم طور سے آتی ہے۔ ہونٹ سفید ہوتا ہے۔ اور بیمار مرد کے کی طرح نظر آتا ہے۔ جسم کو خوراک چھینا دینا چاہئے۔ سر کو بہت زیادہ چاہئے۔ تاکہ خون دل کی طرف حرکت کرے گردن کے ارد گرد جو کپڑے ہو۔ انہیں کھول دینا چاہئے۔ اور چہرہ پر خوب سرد پانی ڈالنا چاہئے۔ اگر ضرورت معلوم ہو۔ تو اعضا کو نمائش کرنی چاہئے۔ پر کو جلا کر ناک میں دھواں دینا بہت اچھا ہے۔ اگر غشی دیر تک رہے تو راس کی پلٹیں سینو پر لگانی چاہئے۔

غشی کے دور کو روکنے کیلئے بہترین نایت یہ ہے۔ کہ ہلاکیہ کے لیٹ جائیں۔ اگر لیٹ نہ سکیں تو سر کو ٹانگوں کے درمیان بنایا جائے۔

## آنکھیں دکھنا

یہ بیماری بہت عام ہے جب اسکی صورت سخت ہو جاتی ہے تو یہ متعدی ہو جاتی ہے۔ اور جلدی پھیلتی ہے۔ چھوٹے ذرات اسکے مواد کے فشک ہو کر ہوا میں اڑتی رہتے ہیں اور آنکھوں کو صدمہ پہنچاتے ہیں۔ کبھیوں سے انکا اثر اوروں پر جا کر پڑتا ہے۔

علامات۔ اسکا حملہ حرارت سے شروع ہوتا ہے۔ اور ایسا محسوس ہوتا ہے۔ کہ گویا آنکھوں میں ریت پڑ گئی ہے۔ روشنی اچھی نہیں لگتی اور نہ اسمیں آنکھیں کھل سکتی ہیں اور آنکھوں سے پانی بہتا رہتا ہے۔ پہلے تو پانی صاف بہتا ہے۔ لیکن پیچھے گاڑا اور سفید ہو جاتا ہے۔ سوتے وقت آنکھوں پر جم جاتا ہے پٹیوں کو چھپا کر دیتا ہے۔ اور پیشتر اسکے کہ انہیں کسویں گرم پانی سے دھونا درکار ہوتا ہے۔

علاج۔ بیمار کو اندھیرے کمرے میں رکھنا چاہئے۔ اور آنکھ کو کیلے کے سبز پتے سے ڈالنا چاہئے۔ ہلکی صورتوں میں آنکھوں کو گرم دودھ اور پانی سے اکثر دھونا چاہئے۔ جسکری کو پانی میں ملا کر (۴ سے ۸ گرین تک ایک انس میں) آنکھ میں دن میں تین

چار دفعہ ڈالنا چاہئے۔ اگر انتہی میں بند ہوں تو بلاب دینا چاہئے۔ جب آنکھ کا چھیر پھولا ہو۔ اور سرخ ہو تو پوست کے گرم پانی کے استعمال کر نیسے بڑا آرام ہو جاتا ہے۔ چھیر پر پیرات میٹھا تیل ملنا چاہئے۔ تاکہ وہ بند نہ ہو جائیں بوریسک ایسڈ ۵ سم۔ اگرین پانی میں گھول کر استعمال کرنا بہت بے ضرر اور موثر دوائی ہے۔ جن آنکھوں سے بہت پانی جاتا ہو تو انہیں ایک ادس پانی میں ایک گرین سلفیٹ آف کاپر گھول کر دن میں کئی بار لگانا بڑا مفید ہے۔ سخت صورتوں میں اس دوائی کو تیز کر لینا چاہئے لیکن اس قدر تیز نہیں کرنا چاہئے کہ آنکھوں کو درد ہو۔

**سخت صورتیں۔** بعض وقت آنکھ کے گہرے حصہ پر حملہ ہوتا ہے اور آنکھ کا استیانس ہو جاتا ہے۔ اگر ممکن ہو تو دانا دکھڑا طبیب سے صلح کرنا چاہئے اور آنکھ کو ہر دو تین گھنٹے کے بعد پوست کے گرم پانی سے دھونا چاہئے۔ جب درد سے آرام آئے۔ تو جیسے کے اوپر ہدایت کی گئی ہے۔ پچھلے کا روشن استعمال کرنا چاہئے۔ جب اور دوائیاں کچھ فائدہ نہیں کرتیں تو نایٹریٹ آف سلوک ایک ادس پانی میں ۱۰ اگرین ملا کر استعمال کرنے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ ایک قطرہ آنکھ میں دن میں دو دفعہ ڈالنا چاہئے۔ درد ہوتا ہے۔ لیکن اکثر آرام ہو جاتا ہے۔ آنکھ کی جینوں کو زور سے نہیں کھولنا چاہئے۔ اس طور سے ڈیلے کے نکل پڑنے کا اتفاق ہوا ہے۔

**ریت و غبر کے ذرات۔** بعض وقت آنکھوں میں یہ جابڑے میں صاف پانی میں آنکھ کو کھولنے اور بند کرنے سے اس سے آرام ہو جائیگا۔ آنکھ کے پردے کو الٹا کر پر کے ذریعہ اس ذرے کو نکال لینا چاہئے۔ دوسری تجویز یہ ہے کہ اوپر کے پردے کو نیچے کے پردے پر جہاں تک ممکن ہو چند سکون تک کھینچے۔

کان

کان کی کمی بیماریاں ہیں +

کان میں میل کا جمع ہو جانا۔ بعض وقت کان میں میل جمع ہو جاتی ہے۔ جس کو انسان بہرہ ہو جاتا ہے۔ نیز اوزار سے اُسے کبھی نہیں نکالنا چاہئے۔ اس طور سے کان کے پردے کو صد مچھنی کا اندیشہ ہے۔ میل کو نرم کرنے کے لئے رات کو سرسوں کا تیل اس میں ڈالو اور صبح کے وقت گرم پانی سے اُسے دھو دو۔ پھر تیل کا قطرہ ڈالو اور بعد ازاں سردی کو روکنے کے لئے رومی استعمال کرو۔

**کان کا درد۔** کان میں سرد ہوا کے جھونکے لگنے سے اکثر درد پیدا ہو جاتا ہے۔ کان کے سوج جانے اور اس میں فرق یہ ہے۔ کہ اس میں بخار اور ہڈ پھڑاہٹ نہیں ہوتی۔ بعض وقت کان کے پیچھے راخی کی ذرا سا پلٹس لگا دینے سے آرام ہو جاتا ہے۔ لاد نم اور سرسوں کے تیل کو برابر حصوں میں ملا کر کان میں ڈالنا چاہئے۔ یا روٹی سے داخل کرنا چاہئے۔ انقلیمیشین۔ یہ کان کی حرکت سے معلوم ہوتا ہے۔ اور ساتھ ہی اسکے بخار ہو جاتا ہے نہمت صورتوں میں ڈاکٹر سے صلاح کرنی چاہئے۔

## دانت کا درد

اگر دانتوں کی اچھی طرح سے خبرداری کی جائیگی۔ تو اس دُکھ و یزدالی بیماری سے آرام رہیگا۔ اسمیں کافور۔ تاپرین کا تیل وغیرہ استعمال کرتے ہیں۔ بعض وقت جلاب لیوز سے آرام ہو جاتا ہے۔

## حادثات

کبھی کبھی حوادث بھی مثلاً زخم لگ جانے اور جل جانے کا بھی اتفاق پڑتا ہے۔ ایسی صورتوں میں جو کہہ کرنا چاہو۔ اُسکا علم ہونا چاہئے۔ اس سے بہت تکلیف سے نجات ملے گی۔ اور ممکن ہے۔ کہ جانیں بھی بچ جائیں۔

**عام کھل آیات۔** اگر کسی شخص کو گرنے سے یا کسی صدمے سے سخت ضرب پہنچے۔ تو اُسکا سر ذرا اونچا کر کے لٹا دینا چاہئے۔ اگر غش میں ہو یا بیہوش

ہو تو گردن کے پاس جو کپڑا سخت بندھا ہوا ہو اسے ڈھیلا کر دینا چاہئے۔ چہرے اور گردن پر سر پانی ڈالنا چاہئے۔ اور پھر سو پچھلے خشک کر دینا چاہئے۔ اگر ضرر کے بعد اس شخص کو کہیں نے جانا ضروری ہو۔ تو بیمار کو ڈوٹی وغیرہ میں ڈال کر پڑی پڑی لایا جانا چاہئے اسے سیدنا بھی نہیں بٹھانا چاہئے۔ اور جہاں تک جلدی ممکن ہو ڈاکٹر کو طلب کرنا چاہئے۔

**خون نکل آنا۔** اگر تھوڑا خون نکلے تو اس جگہ کو سر پانی کے ساتھ اسفنج کرنے سے خون کو روک سکتے ہیں۔ اگر خون کثرت سے نکلے تو انگلی سے وہ جگہ دبانی چاہئے۔ یاد دہاں کپڑے کی گدی استعمال کرنی چاہئے۔

اگر خون تیز بہ رہا ہو تو خون بہنے والے حصے کو انگلی کے سرے سے دباؤ۔ پھر اگر ممکن ہو تو زخم پر رومال کو باندھ دو۔ رومال اور عضو کے درمیان لکڑی رکھو اور اسی لیٹ فوہیاں تک کہ خون بہنے سے بند ہو جائے۔ پھر اسے آرام سے لٹا دو۔ اور آرام سے رکھ کر ڈاکٹر کو بلاؤ جس حصے سے خون نکل رہا ہو۔ اسے قید کر دینا چاہئے۔ کہ حقیقت ممکن ہو اس سے خون کا بہنا کم ہو جائیگا۔ مگر بہت زور سے مت باندھو۔ کیونکہ اس کو خطرہ کا اندیشہ ہے۔ دباؤ کو رفتہ رفتہ ڈھیلا کر دو۔

**ناک سے خون بہنا۔** بچے کو سیدنا کپڑا کرنے اور بائیں پھیلائے سے بند ہو سکتا ہے۔ سرد دھات کا ٹکڑا گردن کے نیچے لگانا ایک اور علاج ہے۔ پچھلے اور پانی کے تیز روشن سے روئی کو جھگو کر ناک میں دنیا بھی مفید ہے۔ بعض وقت پچھلے کو باریک کر کے سونگھنے سے آرام ہو جاتا ہے۔ جبکہ چونک کاٹے وٹاں پچھلے کی ایک چٹکی میکر لگا دینے سے خون بند ہو جاتا ہے۔

**چوٹ۔** اس سے اس ضرر کی مراد ہے کہ جس میں چمڑہ ٹوٹتا نہیں۔ صدمہ کے بعد سوچ کو روکنے کے لئے یہ تجویز کرنی چاہئے۔ کہ کپڑے کو سرد پانی میں جھگو کر اس حصے پر کہ جہاں چوٹ لگی ہے باندھ دو۔ اور اسکے گرد پٹی لیٹ دو۔ خفیف چوٹ میں سر کے اور پانی کا سرد روشن کافی ہوتا ہے۔ جب چمڑہ نیلا پڑ جائے اور درد

محسوس ہو تو تنکچہ آف ارنیکا لگائیے آرام ہو جاتا ہے +  
 اگر بہت سخت چوٹ لگے تو اس حصے کو خوب اٹھایا ہو ارکھنا چاہئے۔ اور گرم پانی  
 میں کپڑے کو بھگو کر استعمال کرنا چاہئے +

جلن۔ اگر جسم کہیں سے خفیف سا جلجلائے۔ تو کپڑے کو پانی سے تر کر کے اس  
 پر رکھنے سے آرام ہو جاتا ہے۔ اگر بہت جلجلائے۔ تو کیلے کے پتے کو ناریل کے  
 تیل میں بھگو کر استعمال کرنا مفید ہے +

جب کوئی حصہ بہت جلجلائے۔ تو اسی کا تیل اور چومنے کا پانی ملا کر استعمال کرنا  
 بہت اچھا ہے۔ اگر یہ میسر نہ آئے تو ناریل کا تیل ہی استعمال کرنا چاہئے۔ اگر  
 چمڑہ کپڑے کے کسی حصہ کو چپٹ جائے تو کپڑے کو وہیں چھو دینا چاہئے۔ تاکہ  
 اسکے آثار نہ رہیں چمڑہ چیرہ نہ جائے +

پہلے پی کو دو دن تک نہیں ہلانا چاہئے۔ اسکے بعد روزمرہ پی باندھنی چاہئے۔  
 زخم کو ہپاڑ دینا چاہئے۔ لیکن چمڑے کو نہیں دور کرنا۔ کیونکہ پیچے کے زخم کو یہ امداد  
 دیتا ہے۔ سخت صورتوں میں ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہئے +

کپڑوں کو آگ لگ جانا۔ اگر کسی عورت کے کپڑوں کو آگ لگ جائے۔ تو  
 بجائے ادھر ادھر دوڑنے کے لیٹ کر لوٹنا چاہئے۔ اس طور سے آگ بجھ جائے  
 گی۔ اگر بانی نزدیک ہو تو جھٹ اسے استعمال کرنا چاہئے۔ موٹے کپڑے کو  
 جسم کے ارد گرد لپیٹے سے بھی آگ بجھ جاتی ہے +

گلابند ہو جانا۔ جو کچھ گلے میں پھنسا ہوا ہو اسے یا تو زکا لٹو کی کوشش  
 کرو یا انگلی سے نیچے کر دو۔ پیچھے پرور سے دھپھر لگانے یا چہرے پر سرد پانی ڈالنے  
 سے بعض وقت آرام ہو جاتا ہے۔ اگر گلے میں پیسہ خیرہ پھنس جائے تو لڑکے  
 کا سر نیچا کر کے پیچھے پر ماتھ مارو۔ اگر چھیلی کی ہڈی گلے میں پھنس جائے تو ماتھ ڈالکر  
 اسے نکال لو +

بعض وقت روٹی یا چاولوں کا بڑا لقمہ خوب چبا یا سوا کہلینے سے آرام ہو جاتا ہے +

بچے بعض وقت دوڑی اور کھٹلیاں نکل جاتے ہیں۔ مگر وہ ضرر پہنچانے کے بغیر پانچانے کے راستے نکل جاتے ہیں۔

جوز اتر جانا۔ جب بڑی کا سر اپنے مقام سے اتر جاتا ہے۔ تو آزادی سے حرکت نہیں کی جاسکتی اور جوڑ کی صورت بدل جاتی ہے۔ اس صورت میں بیمار کو فوراً ڈاکٹر کے پاس لیانا چاہئے۔

یہ بات احتیاط کے طور پر بیان کر دی گئی ہے۔ کہ بچوں کی باہیں بکڑ کر کھینچنی نہیں چاہئے۔

دوبنا۔ بعض لڑکیاں کنوئیں سے پانی بھرتی ہوئی گر جاتی ہیں۔ جس قدر جلدی ممکن ہو انہیں نکالنا چاہئے۔ اور زندگی کے قایم رکھنے کی تدبیریں کرنی چاہئے۔

دوبنے سے موت آ جاتی ہے۔ کیونکہ پانی میں ہوا پھپھڑوں میں نہیں جاسکتی۔ اگر ڈوبے ہوئے شخص کو ذرا بھی سانس آئے تو وہ بچ جاتا ہے۔ اس کا فوراً بند و بست کرنا چاہئے۔ پہلے سینے سے پانی کو نکل جانے دینا چاہئے۔ پیٹ کے بل چند لمحے جسم کو رکھنا چاہئے۔ سر کو پاؤں سے نیچے رکھنا چاہئے۔ اور منہ کھلا رکھنا چاہئے۔ پھر بیمار کو پیٹھ کے بل لیٹانا چاہئے۔ اور سر اور کندھوں کو تکیے کا سمھارا دینا چاہئے۔ منہ اور نتھنوں کو صاف کرنا چاہئے۔ پھر منہ کشادہ کر کے زبان کو ذرا باہر ہوا کے داخل ہونے کیلئے کھولنا چاہئے۔

پھپھڑوں تک ہوا کے پہنچنے کے لئے بیمار کے بازوؤں کو پکڑ کے یہاں تک اٹھانا چاہئے۔ کہ وہ آپس میں سر پیل جائیں۔ دو سیکنڈ کے بعد ان میں نیچے کر کے چھاتی کے پلوؤں کے ساتھ خوب زور سے دباؤ اگر ضروری ہو تو ایسا آدھا ایک گھنٹے تک پندرہ دفعہ کرو۔ اس کے بعد عاصف سانس لانیکا ہے۔ گلے کو اوپر سے بھی چھونا مفید ہے۔ سواری بھی استعمال کرنی چاہئے۔ بیمار کو گرم کپڑوں میں

لپیٹ کر دوران خون اور حرارت کو قائم رکھنا چاہئے۔ جسم کو بالمشکبھی گرمی چاہئے۔ گرم ریت کی پھیلیاں۔ یا گرم پانی کی بوتلیں استعمال کرنی چاہئے۔ جب پیسے کی طاقت عود کر آئے تو چھپہر گرم کافی پلائی جائے۔

بعض وقت ایسا اتفاق بھی ہوا ہے۔ کہ جو لوگ دوپہ کے بعد تین گھنٹے تک مردہ خیال کئے جاتے تھے۔ اچھی طرح سے علاج کرنے کے ساتھ چنگے بچلے ہو گئے ہیں۔

ھڈی کا ٹوٹ جانا۔ ہڈی ٹوٹی ہوئی تب معلوم ہوتی ہے۔ کہ عضو کی صورت میں تبدیلی آجاتی ہے۔ اور ہڈیوں کے لئے جب اس حصے کو یکڑا جاتا ہے۔ تو رگڑ کھاتی ہیں۔ ایسی صورت میں ڈاکٹر کو طلب کرنا چاہئے۔ بیمار کو حرکت کرینے بالکل پرہیز کرنا چاہئے۔ ایسا نہ ہو کہ ہڈیوں کے سرے گوشت بھاڑ دیں۔

جب ہڈی ٹوٹ جاتی ہے تو اکثر دیسی گھاروں کو طلب کرتے ہیں۔ وہ عضو کے سوج جانے کی کوئی تدبیر نہیں کرتے۔ اور بعض وقت عضو سست ہو کر مر جاتا ہے۔ بالکل کتے کے کاٹنے کے لئے سانپ کے ڈسنے کا علاج دیکھو۔

دھڑ۔ سینکھیا کی زہر کا غشی سے آغاز ہوتا ہے۔ اسکے بعد سخت قے ہوتی ہے۔ معدے میں جلن سے درد ہوتی ہے۔ دست لگ جاتے ہیں۔ بڑی بی چینی ہوتی ہے۔ اور موت آجاتی ہے۔ بعض وقت تابنے کے برتنوں کی سبز زنگار کی یہی تاثیر ہوتی ہے۔ اینون سے گہری نیند آجاتی ہے۔ دھڑورے سے سر میں چکر آتے ہیں۔ اور بالکل بخود ہی طاری ہو جاتی ہے۔

اول بات یہ کرنی چاہی۔ کہ قے کر اگر زہر کو دور کرنا چاہئے۔ ایک بڑا چھو پائی کا یا نمک کو پانی میں ملا کر دینے سے یہ مدعا حاصل ہو جاتا ہے۔ پر کے پتلے سرے سے گلے کو چھونا بھی چاہئے۔ سلفیٹ آف کاپر اور زنگ (جست) اور بھی تیز قے آور چیزیں ہیں۔

سینکھیا یا تابنے کے زنگار کے لئے اندھے کی سفیدی میں پانی ملا کر یا اگر اندھے ماتہ نہ لگیں۔ تو دودھ اور تیل ملا کر خوب دینا چاہئے۔

ایہوں کیلئے خوب تیز کافی ہر مہینے سنٹ کے بعد پلانی چاہئے۔ یہاں تک کہ  
آنکھیں کھلنے لگیں۔ بیمار کے چہرے پر سرد پانی ڈالکر اسے سونے نہیں دینا چاہئے  
اسکے ماتحتوں کی تیلیوں کو ملنا چاہئے۔ اور اسے کمرے میں اور سرد ہر بھرانا چاہئے  
دھتورے کے لئے سرد پانی سرد اور ریہ کی ہڈی پر ملنا چاہئے۔ جب بے آوردی  
کا اثر موقوف ہو جائے تو کسٹرائیل دینا چاہئے۔ یا دو قطرے کرائن تیل کے جیبہ  
کی پشت پر دیکھنے چاہئے۔ جب تک کہ آنکھوں کی پتلیاں سکڑنے لگیں۔ ہر آدھ  
گھنٹے کے بعد نصف بھی دینا چاہئے۔ بڑے کے لئے ۲۰ قطرے معتاد ہو۔

سانپ کا دُسناء و غیرہ۔ بعض وقت بے ضرر سانپوں کو زہر دار خیال  
کر کر میفاید کا سوچا جاتا ہے۔ صرف بتو کہ کوئی لوگوں کا ڈرتی۔ پاگل ہوتی ہیں۔ جب کپڑوں پر کاٹتے ہیں۔  
تو یہ ایسا سخت زخم نہیں جیسے برہنہ جلد پر خطرناک ہوتا ہے۔

اگر زہر دار سانپ یا پاگل کتا کاٹ جائے۔ تو اگر ممکن ہو تو پہلے اس عضو کا  
دو تین انچ گرد لیکر دورے سے خوب کسک باندھ دینا چاہئے۔ پھر زخم کو چوس لینا  
چاہئے۔ یا اسکے ارد گرد متوڑی متوڑی جگہ کاٹ کر زخم کرنا چاہئے۔ اور گرم پانی  
ڈال کر خون نکالنا چاہئے۔ جب خون نکلتا بند ہو جائے تو لوہے کو خوب سرخ کر کے  
یا چند قطرے کاربالک یا نٹروک ایسڈ کے زخم پر لگانے چاہئے۔ اگر بیمار کا ٹونہ  
تو پہلے اس طور سے کرنا چاہئے۔ کہ ذرا سا بارود لیکر زخم پر رکھ کر آگ لگا دیں۔ اس سے  
بھی فائدہ حاصل ہوگا۔ اگر یہ چیزیں میسر نہ آئیں۔ تو پھر زخم کو چوسنا ہی مفید ہے۔  
اور اس بات کی ہندواری کرنی چاہئے۔ کہ جو شخص اسے چوسے اسکے منہ میں یا اسکے  
پونٹوں میں زخم نہ ہو جائے۔

اگر زخم ایسے حصے میں ہو کہ جہاں رسی نہ باندھی جاسکے تو اس زخم پر جو پٹہ ہو۔  
اسکی چٹکی نو اور ناخن کے برابر گول ٹکڑہ چم سے ۱۰ انچ تک گہرا کاٹو۔ پھر جیسے کہ  
پہلے بیان کیا گیا ہے۔ گرم لوہا وغیرہ استعمال کرو۔

ہر ایک پتھرہ سنٹ کے بعد آسونیا کا تیز عرق دینا چاہئے۔ اگر مسیر نہ آ

توکیرے کو تاپین کے سپرٹ سے تر کر کے دل اور معدے پر استعمال کرنا چاہیے۔  
 رسی کو سکر بہت عرصے تک نہیں باندھنا چاہیے۔ نہیں تو وہ جگہ ماری جائیگی اگر  
 سانپ زہر دار نہیں تو رسی کو آدھ گھنٹے کے بعد کھول دینا چاہیے۔ دیگر صورتوں  
 میں جبکہ تیار کو فاقہ ہونے لگے۔ یا وہ جگہ سرد ہو کر کالی پڑ جائے۔ تو اس کو کھول دینا چاہیے۔  
 بچھو کا کاٹنا وغیرہ۔ زخم کو چوسنا اور اپیکا کو اھنا کو کوٹ کر پانی میں  
 ڈال کر اس کی پلٹیں زخم پر باندھو۔ اگر یہ میسر نہ آئے تو کپڑے کو سر کے یا منک اور پانی  
 کے تیز سوپوشن میں بھگو کر اس حصے پر استعمال کرنا ہوگا۔ تیل سے بھی فائدہ ہوتا ہے  
 اگر شہد کی لمبی یا بھر کا ڈنک بچاؤ۔ تو چھوٹی چابی کی نلی کو اس زخم پر ملو۔ اس سے  
 عالمی ڈنک باہر نکل آئیگا۔

ھڈی کا ہر کنا۔ چنگے ہونے کی علامت بالکل آرام ہونا ہے۔ اگر کلاسی کو ضرر  
 پہنچا ہے۔ تو اسے دور سے سے باندھ کر ٹکانا چاہیے۔ اگر ٹخنے کو ضرر پہنچا ہے۔ تو  
 بچا کو بالکل حرکت وغیرہ نہیں کرنی چاہیے۔

اس حصے کے گرد کپڑا لپیٹ دینا چاہیے۔ اور جیسو کہ بچہ کی مرضی ہو سرد گرم پانی  
 اسپرڈ کرتے رہنا چاہیے۔ جوڑ کچھ عرصے تک کمزور رہتا ہے۔ اسلئے اس کی خبر داری  
 کرنی چاہیے۔

زخم۔ اگر زخم بہت بڑی نہ ہوں۔ تو کپڑے کے ٹکڑے کے ذریعے خون میں انکو  
 خوب باندھ کر چپکا کر رکھتے ہیں۔ یا چھپچھپ کے استعمال سے آرام ہو سکتا ہے۔  
 اگر زخم میں کوئی میل ملجائے۔ تو شیر گرم پانی زخم کے اوپر بہا کر پہلے اسکو  
 دھو لینا چاہیے۔ زخموں کو اچھی طرح سے پوشیدہ رکھنا چاہیے۔ ایسا نہ  
 ہو کہ ان پر کھیاں بیٹھیں اور انڈے دے جائیں۔ زخموں سے  
 بعض وقت عنشی یا تشنج ہو جاتا ہے۔ پس ان سے غفلت  
 نہیں کرنی چاہیے۔

## دوائیاں اور ان کا تیار کرنا

اس باب میں چند مختصر نوٹ درج کیے جاتے ہیں لیکن بار بار دیکھ کر یہ کہے دیں کہ جہاں تک ممکن ہو دوائی کو استعمال کرو۔ کھانیکے فدیے سے یا اور ذریعوں سے مدعا حاصل کرینی کو پیش کرو۔ والدین کیلئے بچوں کو بار بار دوائی دینے کی نسبت دوائیں نہ رکھنا ہی اچھا ہے۔ جو لوگ شہر سے باہر کے مقامات میں رہتے ہیں آسانی سے دوائیاں منگا سکتے ہیں۔

## دوائیوں کو اوزان اور ان کو ماپ

اوزان۔ دوائیاں مولی افذان سے فروخت کی جاتی ہیں۔ لیکن ان کا شمار مندرجہ ذیل طور پر۔ ۲۰ گرین = ایک سکرویل۔ ۳ سکرویل = ایک ڈرام۔ ۸ ڈرام = ایک اولنس۔ ۱۲ اولنس = ایک پونڈ۔ ہر گھر میں دوائیاں ہوں۔ تراوا اور اوزان بھی اس میں ہونے چاہئے۔ انگریزی صندوق جو اس مطالب کے لئے بنے ہوئے ہیں۔ شہروں کو تین تین روپیہ پر ملتے ہیں۔ چھوٹے سے ترازو بھی جس سے سا ہونکار لوگ تو لاکھ لے لیں دینی چاہئے۔ یہ ترازو میں بازار سے چند آنے پہل سکتی ہیں فولانیں احتیاط کو مد نظر رکھنا چاہئے۔ ایسا نہ ہو کہ کہیں دوائی غلط جاگ۔ یا وڈھی ماور پر پڑی ہو جائے۔ ایک روپیہ ۸ گرین = تین ڈرام کے برابر ہوتا ہے۔ اٹھتی ۹ گرین یا ۱۱ ڈرام کے مساوی ہوتی ہے۔ چوتھی ۱۵ گرین یا ۱۷ ڈرام ہوتی ہے۔ اس سے چھوٹا وزن کر نیکی لئے چوتھی کے تین حصے کرو۔ اور وہ حصہ ۱۵-۱۵-۱۵ گرین کا ہوگا۔ اور پھر اس حصے کے پانچ برابر حصے کر نیے ایک گرین کا وزن حاصل ہوگا۔ اس بات کی طرف کہ حصے برابر برابر کیے گئے ہیں۔ خیواری کرنی چاہئے۔ اور ہر ایک حصہ پر جانے کے لئے لکھ چھوڑنا چاہئے۔ ستار بہت جلدی ان حصوں کو برابر برابر بانٹ سکتا ہے۔ ۲ ۱/۲ حصے کا وزن ایک اولنس سے کچھ ہی زیادہ ہوتا ہے۔

ناب۔ ۲۰ منہ یا قطرات۔ ایک سکرویل۔ ۳ سکرویل۔ ایک ڈرام۔ ۳ ڈرام = ایک اولنس۔ ۱۲ اولنس = ایک پنٹ۔ ۸ پنٹ = ایک گیلن۔ چھانے کا گلاس بھی رکھنا چاہئے۔ معمولی چھین۔ ۵ قطرات مساں سکتے ہیں۔ اس سے بڑا درجوں کے برابر ہوتا ہے۔ اور نیز کا چھوٹا

اولس کے برابر ہوتا ہے +

## مناسب ڈوز

ایک سال سے کم عمر کے بچے کو بڑوں کی نسبت  $\frac{1}{2}$  ڈوز دینا چاہئے۔ دو سال سے کم عمر کے بچے کو  $\frac{1}{2}$  تین سال سے کم عمر کے بچے کو  $\frac{1}{2}$  چار برس سے کم عمر کے بچے کو  $\frac{1}{2}$  سات سال سے کم عمر کے بچے کو  $\frac{1}{2}$  میں برس سے کم عمر کے بچے کو  $\frac{1}{2}$  +  
مردوں کو بہ نسبت عورتوں کے بڑا ڈوز درکار ہوتا ہے۔ عقل سے کام لینا ضروری ہے۔ پھل کے دھانچے بھی احتلاف کتے ہیں۔ بہت بڑے ڈوز کی نسبت بہت چھوٹا ڈوز دینا اچھا ہے۔ اگر ضرورت ہو تو دوائی پھر دی جا سکتی ہے۔ بہت بناتالی دوائیاں عرصہ تک پٹی رہنے سے بے تاثیر ہو جاتی ہیں +

## دوائیاں

کئی دوائیاں زہر ہوتی ہیں اسلئے جن شیشیوں وغیرہ میں پڑی ہوئی ہیں ان پر لکھ دینا چاہئے ایک۔ پھگری ہندی۔ آنکھوں کے دکھنے میں کام آتی ہے۔ بچوں کے لئے تین گرین ایک اولس پانی میں کافی ہے۔ بڑوں کے لئے اس سے دگنی تیز استعمال کرنی چاہئے۔ یہ بہت عمدہ دوائی ہے۔ خون کے بہنے اور دستوں کے روکنے میں بھی کام آتی ہے +  
ایروہیکٹ سپرٹ آف اومینا۔ اسے سپرٹ آف سال دوائیاں بھی کہتے ہیں۔ اسے درد میں استعمال کرتے ہیں بے ہوشی میں جب زندگی کی طاقتیں زایل ہو رہی ہوں جیسے ہفیفہ وغیرہ میں یا جو بچے ریج یا کالک (درد) کی بیماری میں مبتلا ہوں۔ انہیں بھی تھوڑی مقدار دینے سے فائدہ ہوتا ہے۔ چھ ماہ سے بیکر بارہ ماہ کے بچے ۵ سے ۸ قطرات پانی میں استعمال کر سکتے ہیں بڑوں کے لئے نصف ڈرام خوراک ہے +

شکر آف آرنگا۔ جسم کے چھیلے جانے وغیرہ کے لئے مفید ہے +

آرسمنک۔ ہندی سنگھیا۔ ایسی مکھا اس دوائی کو بہت استعمال کرتے ہیں۔ لیکن اسکے

استعمال کرنے میں احتیاط کرنی چاہئے۔ مگر اسے استعمال کرنا ہو تو فوراً صاحب کا سولیشن  
آف آر سینک استعمال کرنا چاہئے۔ بڑے بچے کے لئے اسکی خوراک ۵ قطرات ہیں۔ دن میں  
تین دفعہ پانی میں ملا کر فوراً کھانے کے بعد پلانا چاہئے۔ یہ دوائی بچوں کو نہیں دینی چاہی۔ جب  
تک کہ دانا ڈاکٹر سے مشورہ نہ کریں۔

بیل کا پھل۔ نیم خجہ پھل بہت اچھا ہے۔ اور اسے تازہ تازہ کٹھا کرنا چاہئے۔ ستوں  
اور مروڑ کے حق میں بڑا مفید ہے۔

بکار بونیٹ آف سودا۔ قے کر نہیں مفید ہے اسکی خوراک بڑے بچے کے لئے ۱۵  
ہم گرین ہے۔ پانی میں استعمال کرنا چاہئے۔  
یورکس۔ ہندی سہاگا۔ زخمی منہ کیلئے مفید ہے۔

کیفہا۔ ہندی کا فوز۔ کا فور کا پانی۔ پانی کی بوتل میں کا فور کے چند ٹکڑے ڈالکر اور چند سات  
تک ٹھہرا کر بنانا چاہئے۔ بڑے بچے کے لئے ایک سے دو ادس تک خوراک ہے۔

سپر اٹ آف کیفہا۔ یعنی روح کا فور بہت تیز دوائی ہے۔ پیضہ کیلئے کا فور کا ست  
بہت عمدہ کہتے ہیں۔ جب تک دست بند نہ ہوں ہر نذرہ یا تیس منٹ کے بعد اسے استعمال  
کرنا چاہئے۔ اسکی خوراک بڑے بچے کے لئے ۵ قطریں ہیں۔ ہر نذرہ یا تیس منٹ میں اسے استعمال  
کرنا چاہئے۔

کسٹن ایل۔ چھوٹے بچوں اور حاملہ عورتوں کیلئے یہ دوائی بہت مفید ہے۔ اسکی خوراک  
بچے کے لئے ایک معمولی چمچ سے دو چمچ تک ہے۔ بڑے بچے کے لئے بڑی خوراک چاہئے  
اسے دودھ میں پلانا چاہئے۔ تیز کافی میں۔ سیاہ مچوں کے پانی یا ادم وار میں بھی  
اسے استعمال کرتے ہیں۔

کیٹ چی۔ ہندی کہتے۔ اگر دست لگے ہوں مگر بخار نہ آتا ہو۔ تو مفید ہے۔ بچے کی خوراک  
تین چار گرین ہے۔ پیضہ کی مکسچر کی بھی یہ ایک جزو ہے۔

چرائیہ۔ یہ دوائی جسم کو تقویت بخشنے والی ہے۔ ایک ادس چائید لیکر جو کوب کر لو سرد  
پانی ایک پٹ یا دس چھٹاک لوجھ گھسنے یا زیادہ عرصے تک اسے بھگو یا رکھو۔ یہ چھٹان

ایک ڈرام دارچینی یا الیمچی ملا لینے سے یہ دوائی تیز ہو جاتی ہے۔ اسکی خوراک بالغ کیلئے ۲۰  
۳۰-۱۰۰ گرام ہے۔ اسے دن میں تین دفعہ استعمال کرنا چاہئے۔

کلوروڈاین۔ کھانسی اور زکام میں کارآمد ہے۔ اسکی خوراک ۵ سے ۱۵ قطرات تک  
ہے۔ دستور اور مہینہ میں ۱۵ سے ۳۰ قطرات تک تقوڑے سے پانی میں ملا کر اسے استعمال  
کرنا چاہئے۔ بچوں کیلئے ان کے مناسب مال تقوڑی خوراک ہونی چاہئے۔ بوتل کو خوب  
کارک لگا کر بند کرنا چاہئے۔ اور جب اس میں سے استعمال کریں۔ تو اس سے خوب ہلا لیں۔  
یہ دوائی بہت قیمتی ہے۔ چھوٹی بوتل ۱۲-۱۰ آنے یا روپیہ کو آتی ہے۔

ہیضہ کی گولیاں۔ یہ دوائی دوا فروشوں سے مل سکتی ہے۔ جنوبی ہند میں سپرین  
صاحب کی گولیاں بہت استعمال کی جاتی ہیں۔ ان میں مرہو پارہ کافور اور افیم آدھ آدھ گرین ہوتی  
ہے۔ کوئین اور ایسٹیت آفلٹ ۲ گرین ایرو صلیک پوڈ ایک گرین ایسٹیک  
ایسٹ ایک قطرہ اور پانی اس قدر کہ جس سے گولی بن جائے۔ شمالی ہند میں بھگولی بہت فائدہ  
مند ثابت ہوئی ہے۔ ۱-۱ گرین۔ اسفوٹ اسرین مرچ ایک گرین۔ انیون ۱۲ گرین ہر دست کر  
بعد ایک گولی استعمال کرنی چاہئے۔ ڈنڈ ٹیگل کے اسپتال میں مندرجہ ذیل گولی استعمال  
کرتے ہیں۔ ۱-۱ گرین۔ اسٹیت آفلٹ ۱۲-۱ گرین۔ کافور ۱۰ گرین۔ انیون۔ ادک  
لونگ۔ دارچینی جو کوہ۔ ہر ایک نصف گرین گونو سے گولی بنا دیں۔

سکائیڈرٹ آف آئرن اینڈ کونائین۔ یہ دوائی دوا فروشوں سے لینی چاہئے  
یہ دوا مقوی ہے۔ اور بخار کے انسداد میں مفید ہے۔ اسکی خوراک بالغ کیلئے ۵ سے ۱۰ گرام  
دن میں دو دفعہ ہے۔ یا زیادہ دفعہ۔

سلفیٹ آف کاپر۔ ہندی میلاحتوٹھ ایک گرین ایک اونس پانی میں کئی دفعہ دیکھتی کر  
میں بہنے بہت پانی جاتا ہو استعمال کرنا مفید ہے۔ زہر وغیرہ کھاتوں میں شیر گرم پانی  
میں ۵ گرین ایک پنٹ میں ملا کر دینا چاہئے۔ اس حالت میں کہ جب معدہ کو فوراً خالی کرنا منظور ہو  
استعمال کرنا چاہئے۔ بعض صورتوں میں زخموں کیلئے بھی یہ فائدہ مند ہے۔

دھتورہ۔ یہ کسی قدر انیون کے موافق زہر ہے۔ جہاں در دھتورہ دیا جائے اسکی

کریتے درو کو آرام ہو جاتا ہے۔ دستور کے کی پلس تازہ پتوں کو لے کر اور چاولوں کے آٹے اور پانی کے ساتھ بنتی ہے۔ دستور کے زہر کی دوائی کو بچے دیکھو۔

ڈل - ہندی سویا بچوں کے درو اور پیٹ ابھرنے کے دور کرنے میں مفید ہے۔  
اوتم وائر کی بھی بھی تاثیر ہے۔

ڈس انفکنٹ - یہ ایک قسم کی دوائیاں ہیں کہ ان کے سبب سے بد بوئے وغیرہ اپنا کچھ اثر نہیں کر سکتی۔ خوشبو بدبو کو چھپا کر لیتی ہے۔ مگر وہ ہوا کو کم ناصحت بخش نہیں کر سکتی۔ سوکھی مٹی۔ راکھ اور کوئلہ سستا ہے۔ اور آسانی سے مل سکتا ہے۔ گندہک بلانیکا استعمال پہلے بیان کیا گیا ہے۔ سلفیٹ آف ایون۔ کاندلی فلیوید۔  
کلواید آف کالیم۔ اور کاربالٹ الیمنٹ اور اس قسم کی اور دوائیاں بھی ہیں۔

کپڑوں کو جو ش دے لینا بھی یہی کام دے جاتا ہے۔ ایسی دوائیاں زہر سمجھنی چاہئے۔  
ایمنٹیک قے آورد دوائیاں۔ ناصحت بخش خوراک سے مخلصی پانے کیلئے قے کرنا بہ نسبت انٹریوں میں سے اسے گزرنے دینے کے بہت مفید ہے۔ بہت قسم کی قے آورد دوائیاں ہیں۔ جو بلحاظ اپنی طاقت کے مختلف ہیں۔ جب تک ضرورت نہ ہو پہلو کسی زیادہ خوراک نہیں دینی چاہئے۔ لیکن تھوڑی خوراک ہر دس پندرہ منٹ کے بعد استعمال کرنی چاہئے۔ عام قے آورد دوائیاں منہ جھیل ہیں۔ اپیکا کو انا۔ داعی۔ پھٹکوری۔ سلفیٹ۔ آف زنک اور سلفیٹ آف کاپر۔ ان کا بیان علیحدہ علیحدہ کیا گیا ہے۔

ایلمنار - ہندی حقہ۔ اس سے دُبر کے راستے دوائی یا غذا چڑھاتے ہیں انڈیا رپر کی پاپ والی بوتلیں اس مطلب کیلئے بازار سے مول لینی چاہئے۔ پاپ کو تیل سے مل لینا چاہئے۔ اور بائیں طرف اس کا میلان رکھ کے آسانی سے اسے اوپر چڑھانا چاہئے۔

شیر خردیچ کے لئے ۱/۲ اونس کافی ہے۔ ایک سال سے پانچ سال کے بچے کیلئے ایک سے تین اونس تک مناسب مقدار ہے۔ دس سے پندرہ سال کے بچے کے لئے

چار سے چھ اولسن تک بنی کوکپڑے کے ذریعہ چڑھنا چاہئے۔  
 فینور مکسچر سفوف بخار۔ اسے مندرجہ ذیل طرح بنانا چاہئے۔ سولیشن۔ آف  
 سائیٹریٹ آف صونیا۔ نصف اولسن۔ نائیٹس ۲۰ گرین۔ سوویٹ  
 سپرائٹ آف نائیٹس ایک ڈرام۔ سیرپ ۳ ڈرام۔ پانی ۳ اولسن۔ ان ب  
 کو ملا لو چھ ماہ سے کم عمر کے بچے کے لئے ہر دوسرے تیسرے گھنٹے کے بعد ایک  
 چائے کا چمچہ خوراک ہے۔ بارہ ماہ کے بچے کے لئے دو چمچہ۔ دو سال کے بچوں کے  
 لئے متوسط چمچہ بھر۔ اور اس سے بڑی عمر کے بچوں کے لئے بڑا چمچہ +  
 اسنس آف جنجی۔ ادراک کاست۔ یہ دوائی دستوں پریٹ کے اچھ جانے۔  
 اور پریٹ کے درد کے لئے مفید ہے +

اپیکا کو آنا۔ یہ غیر ملک کی دوائی ہے قے لانے کے لئے اور دستوں میں مرید  
 ہے اس کا سفوف بھی استعمال کرتے ہیں +

سروڑ کے لئے اسکی خوراک چوتھائی گرین سے نصف گرین تک ہے۔ بہترین چار گھنٹے کے بعد  
 کھانیکے بہت دیر پیچھے اسے دینا چاہئے۔ بعض بچے بڑی شکل سے اس کی برداشت  
 کر سکتے ہیں +

آئیوڈائیڈ آف آئرن۔ فایده مند اور مقوی دوا ہے۔ اسکی خوراک دو سے پانچ  
 گرین تک یا اس سے زیادہ +

سلفیٹ آف آئرن۔ ہندی ہیرا کسین۔ مقوی دوائی ہے۔ اور قابض اسکی  
 خوراک ایک سے ۵ گرین تک ہے۔ دن میں دو دفعہ یا تین دفعہ لیکن بچوں کے لئے  
 کم۔ نیز بہرہ کو دور کرتی ہے +

کلف ہندی طس کی گوند۔ یہ بہت عمدہ قابض ہے۔ کتہ سے اسکی تاثیر فدا ہلکی ہے۔  
 اسلئے بچوں کے لئے زیادہ مناسب ہے۔ بالغ کیلئے ۵ سے ۲۰ گرین تک خوراک  
 ہے۔ اور چند گرین دیر جینی بھی اسکے ساتھ کوٹ کر استعمال کرتے ہیں +  
 لادٹم۔ دیکھو فینون +

لاچھوٹا ٹوٹ نصف گیلن پانی میں ایک اونس بھیا ہوا چونہ ملا کر اسے تیار کیا جاتا ہے +

بجھا ہوا چونہ تھے جلے ہوئے چونہ پر پانی ڈالنے سے حاصل ہوتا ہے۔ بوتل کو دو تین منٹ تک اچھی طرح سے ملائینا چاہئے۔ اور پھر اسے ٹھرا دینا چاہئے۔ بیاں تک کہ چونہ تہ میں بیٹھ جائے۔ صر وہ صاف پانی ہوتا ہے۔ جو دواؤں میں استعمال کیا جاتا ہے۔ اسے بوتل میں خوب احتیاط کے ساتھ رکھنا چاہو +

اینٹ منٹ آکورد آئیو ڈائنڈ آفہا کری۔ تلی کے لئے مفید ہے۔ دیکھو تلی کا بیان +

صنہٹ۔ ہندی رائی۔ تازی انگریزی رائی بہت عمدہ تے اور دواؤں ہے۔ چچہ بھر رائی گرم پانی کے ایک ٹبلر میں تے کرتے کے لئے خوب ہے۔ اگر ۵ یا ۱۰ منٹ میں اس سے تے نہ آئے تو اسے پھر استعمال کرنا چاہئے +

رائی کی پلٹس۔ رائی اور پانی کو ملا کر بنائی جاتی ہے۔ کاغذ یا کپڑے پر پھیلا کر۔ رائی اور چمڑے کے درمیان پتلی ممل کا ٹکڑہ رکھ لینا چاہو جب چمڑے پر یہ سرخی پیدا کرے اس وقت اسے اتار دینا چاہئے۔ اگر اسے ۲۰ یا ۳۰ منٹ لگا رہنے دیا جائے گا۔ تو اس سے آبلے پڑ جائیں گے۔ جن کا چمکا ہونا مشکل ہو جائے گا۔ اگر انگریزی رائی دستیاب نہ ہو تو وہی استعمال کرنی چاہئے۔ تازہ رائی لینا چاہئے۔ اور اس میں تھوڑا سا پانی ملا کر خوب کوٹ لینا چاہئے +

نھریا مادہ گوسا۔ اس کا چمکا قابض اور مقوی ہے۔ نیم کے پتوں کی پلٹس بعض پھوڑوں کے حق میں بہت مفید ہے +  
نایدٹس۔ سالٹ پیپر۔ ہندی شورہ۔ تہلی پیچھے کے ایک کوارٹ میں

ایک ڈرام شورہ ملا کر بخار کے لئے عمدہ ٹھنڈا شربت ہے + تھوڑی سی پینی ڈال کر بنا سکتے ہیں۔ اگر دل کری۔ تو انہلی۔ یا لایم جوس بھی اسمیں ملا سکتے ہیں۔ ایک کوارٹ پانی میں تین اونس شورہ گھول کر بخاریں سر کے لئے عمدہ نوشن بنا سکتے ہیں۔ کپڑے بچو کر بار بار اسے سر سے ملنا چاہئے۔ افیون۔ یہ بہت عمدہ دوائی ہے۔ لیکن اس کے استعمال کرنے میں بڑی احتیاط کرنی چاہئے۔ باز اسی افیون اکثر کھوٹی ہوتی ہے۔ لاؤنم افیون کا ٹنکو ہوتا ہے جو تھوڑی عذراک ہے۔ اور جلد اثر کرنے کے لئے بڑا مفید ہے۔ ششیر خوار بچے اور ان سے بڑے بچے افیون کی اچھی طرح سے برواشت نہیں کر سکتے۔ لاؤنم کے تین قطرے بچوں کے حق میں ہلک ثابت ہوئے ہیں۔ افیون کی عذراک بالغ کے لئے پاؤ گرین سے بیکر گرین تک ہے یا اس سے کب قدر زیادہ۔ لاؤنم کی عذراک ۵ سے ۱۰ قطرات تک۔ جب تک ڈاکٹر سے مشورہ نہ کر لیں۔ تب تک افیون کا بچوں کو دینا اچھا نہیں +

پیری گادک۔ یہ دوائی زکام اور کھانسی میں بہت مفید ہے۔ لیکن چونکہ ہر سٹھ قطرات میں ۱۰ گرین افیون ہوتی ہے۔ اس لئے چھوٹے بچوں کو دیتے وقت احتیاط کو مدنظر رکھنا چاہئے۔ اسکی عذراک بڑے کے لئے ۱۵۔ ۲۰ قطروں سے بیکر دو ڈرام تک ہے +

کوبین۔ یہ دوائی بخار کے حق میں اس قدر مفید ثابت ہوئی ہے۔ کہ اس کے برابر اسی تک کوئی دوائی پائی نہیں گئی۔ بچہ کو روکنے کے لئے یہ تین گرین سے ۱۰۔ ۲۰ گرین تک اکثر دفعہ دی جاتی ہے۔ یا ایک ہی ڈوز اس کا ۲۰۔ ۳۰ گرین کا ہوتا ہے یا تو بخار کے چڑھنے سے پیشتر کھلائی جاتی ہے۔ یا پسینہ آجانے کے بعد چوں کہ یہ قوی ہے۔ اس لئے ۲۔ ۳ سے ۳۰ گرین کھانے کے تھوڑی دیر پیشتر دن میں ۲ سے ۳ دفعہ اسے کھلانا چاہئے۔ بچوں کی عذراک بلحاظ انکی عمر کے ہونی چاہئے اس مطلب کے لئے گورنمنٹ ہسپتال کوئین بوم پو پچانے کے لئے تجویز کر رہی ہے

لیکن چند برسوں سے کوئین کی قیمت بہت گھٹ گئی ہے \*  
سال ایک ٹانگ۔ ہندی نوٹادہ۔ یہ دوائی کبھی کبھی سردی میں مفید ہوتی ہے \*

سندھون۔ یہ دوائی کرموں کے دور کرنے کے حق میں مفید ہے۔ ہم برس سے کم عمر بچوں کے لئے ۲ سے ۴ گرین تک اس کی خوراک ہے۔ ۱۲ سال سے زیادہ عمر کے بچوں کے لئے ۴ سے ۸ گرین تک۔ اسمیں اتنی ہی پیمانی ملا یعنی چاہئے اسے وہو پ میں نہیں رکھنا چاہئے \*

سار سپر بیلہ۔ عشبہ کمزوری کے حق میں طاقت بخش دوائی ہے۔ ایک اونس کو کوٹ کر بند برتن میں ڈال کر اور دس چھٹانک پانی ملا کر ایک گھنٹہ تک جوش دے لو اور چھان نو بالغ کے لئے ۲ سے ۳ اونس ۳ دفعہ روزمرہ خوراک ہے۔ اسے گرم کر کے پینا چاہئے۔ دودھ اور چینی سے معمولی عیار کو موافق ہو جاتی ہے \*

نایٹرو ویٹ اسٹور۔ جب آنکھیں سخت دکھتی ہوں۔ تو اسوقت یہ دوائی کام آتی ہے۔ زخموں میں جو سہر موتا ہے۔ سُرخ گرم لوہے کی طرح اس کو زایل کر دیتی ہے۔ اسے تاریک جگہ میں رکھنا چاہئے۔ اور ہاتھ نہیں لگانا چاہئے \*  
سویٹ سپر اٹ آف نایٹس۔ یہ دوائی بڑی بدر ہے۔ اس سے اکثر پیٹ کا اچھار دور ہو جاتا ہے۔ پانی میں چینی ڈال کر تین سے دس قطروں تک استعمال کرتے ہیں \*

سلفا۔ گندہک۔ خارش کے دور کرنے کے لئے مفید ہے۔ نیز اس سے بدبو بھی دور کی جاتی ہے \*

تالپین کا تیل۔ بجائے رای کی پلٹس کے فلائین کو تالپین کے تیل میں بھگو کر استعمال کرتے ہیں \* ٹیٹ ورم کے دور کرنے میں بھی اسے استعمال کیا جاتا ہے \*

جب اس کی ضرورت ہو تو بہر دس منٹ کے بعد اُسے پیر دینا چاہئے۔  
 دکنی آنکھوں کے لئے۔ اس کا روشن بیت دفعہ استعمال کیا جاتا ہے۔ دو  
 گرین ایک ادنس پانی میں ملا کر حقوڑا حقوڑا آنکھوں میں ڈالنا چاہئے \*

## حفظ صحت کے متعلق تعلیم یافتہوں کا

### فرض

دبا کے بواغث کی نسبت ابھی تک ہندوستان میں بڑی جہالت  
 ہے۔ بہت لوگ تو ایسے ہیں کہ جو اسے دیوتوں اور دیسیوں کی طرف  
 منسوب کرتے ہیں۔ اس کتاب کے ذریعے اس سے نجات پانے کے لئے انہیں  
 بیماری کی اصلیت معلوم ہو جائے گی۔ اور اپنے اہل ملک کو اس بارے میں  
 باخبر کرنے کی تکلیف کو گوارا فرمائیں گے۔ مگر تین باتوں کی طرف زیادہ زور  
 دینا مناسب ہے \*

(۱) ٹیکہ۔ اگر مناسب طور سے ٹیکا لگایا جاوے۔ اور بلوغت کے بعد  
 اُس کا پھر عادہ کیا جاوے۔ تو اُس سے بالکل کسی مابت کا کوئی اثر  
 نہیں رہتا \*

(۲) صاف پانی پینا۔ مدر اس کے حفظان صحت کے کثرت نے رپورٹ  
 کیا ہے۔ ہندوستان کے شہروں کے لئے صاف پانی کے  
 بہم پہنچانے کی حفظان صحت کی خاطر بڑی شدید ضرورت ہے۔ جب تک  
 اُسے خوفناک پانی سے نجات نہیں ملے گی۔ تب تک حفظان صحت کے  
 متعلق بقدر کوششیں کی جائیں گی۔ بالکل لا حاصل ہیں \*

(۳) صفائی کی ضرورت کو پہلے نہایت روز کے ساتھ بیان کیا گیا ہے۔  
 اکثر شعروں میں۔ بلکہ قصوں میں اب ہسپتال کھل گئے ہیں۔ ہر ایک بڑے  
 گاؤں کو بھی اس فائدے سے مستفید ہونا چاہئے \*  
 اگر لوگ اس قدر خود غرض نہ ہوں۔ کہ اپنے مہسائیوں کی نسبت خبر داری کریں  
 بلکہ اپنی خاطر اور اپنے خاندان کی خاطر تو وہ اس جگہ میں جہاں کہ وہ رہتے ہیں۔  
 حفظانِ صحت کی حالت کے متعلق ترقی دینے میں کوشش کریں گے۔ گو  
 اپنے گھر میں صحت کے قواعد کی پابندی کرنا از بس ضروری اور فائدہ مند ہے۔  
 لیکن پھر بھی جب وبا پھیلتی ہے۔ تو صاف سے صاف گھروں سے بھی مردے  
 نکلتے ہیں \*

ممکن ہے کہ جاہل لوگ اپنے دستوروں کے سوا اور وسائل پر عمل درآمد کرنے سے  
 منہ نہیں۔ لیکن ہر ایک کمیونٹی میں بعض دانا بھی ضرور ہوتے ہیں۔ اور اگر تعلیم  
 یافتہ اس بات کو دلی شوق سے اپنے ماتھے میں لیلیں اور اطمینان اور عمدہ طور سے  
 کارروائی کریں۔ تو کچھ عرصے کے بعد ان کی کوششیں ضرور پھیل لائیں گی۔  
 اور وہ اس قصبے یا گاؤں کے لئے کہ جس میں قسمت نے انہیں پیدا کیا  
 ہے برکت ثابت ہوں گی \*

